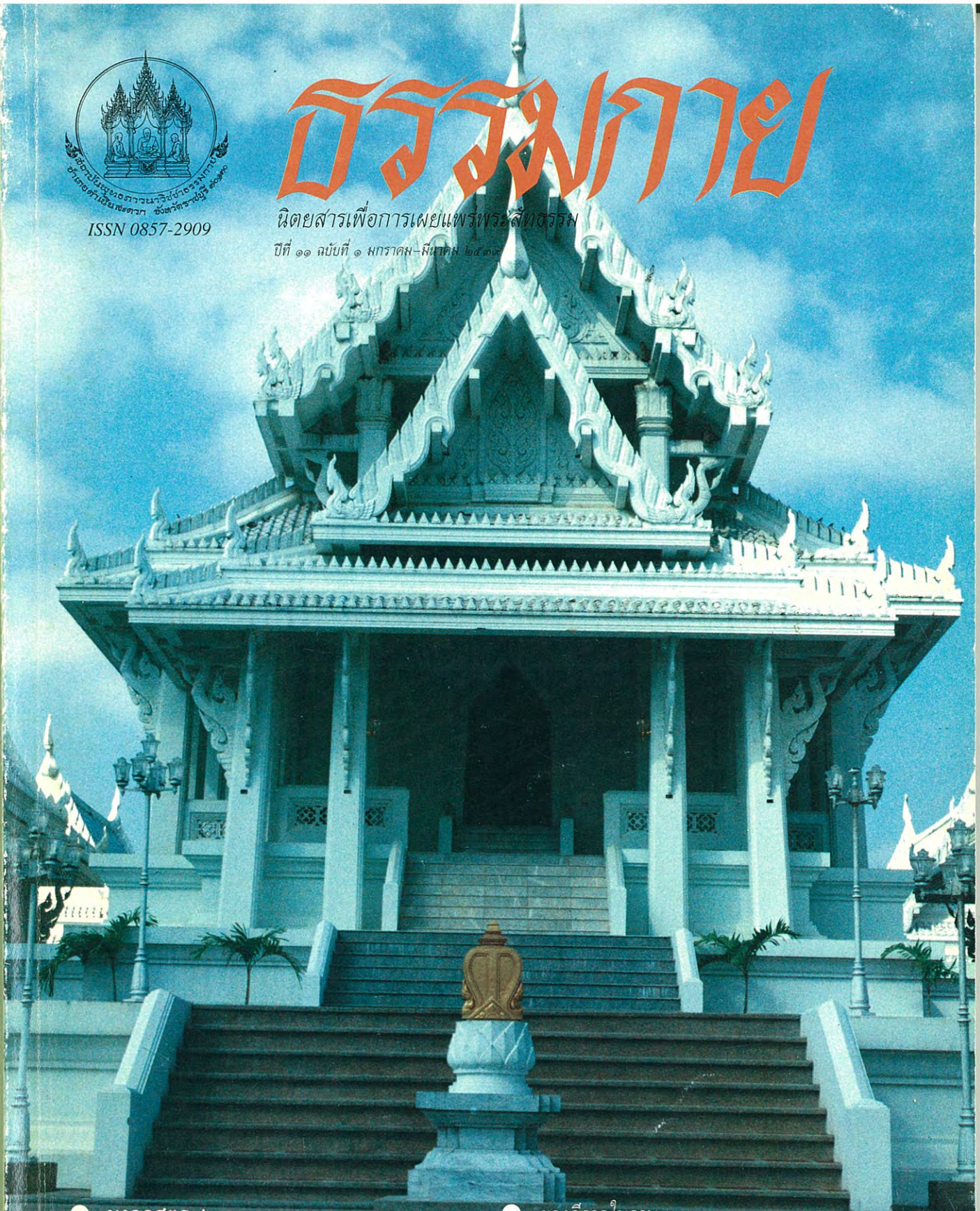
ธรรมกาย

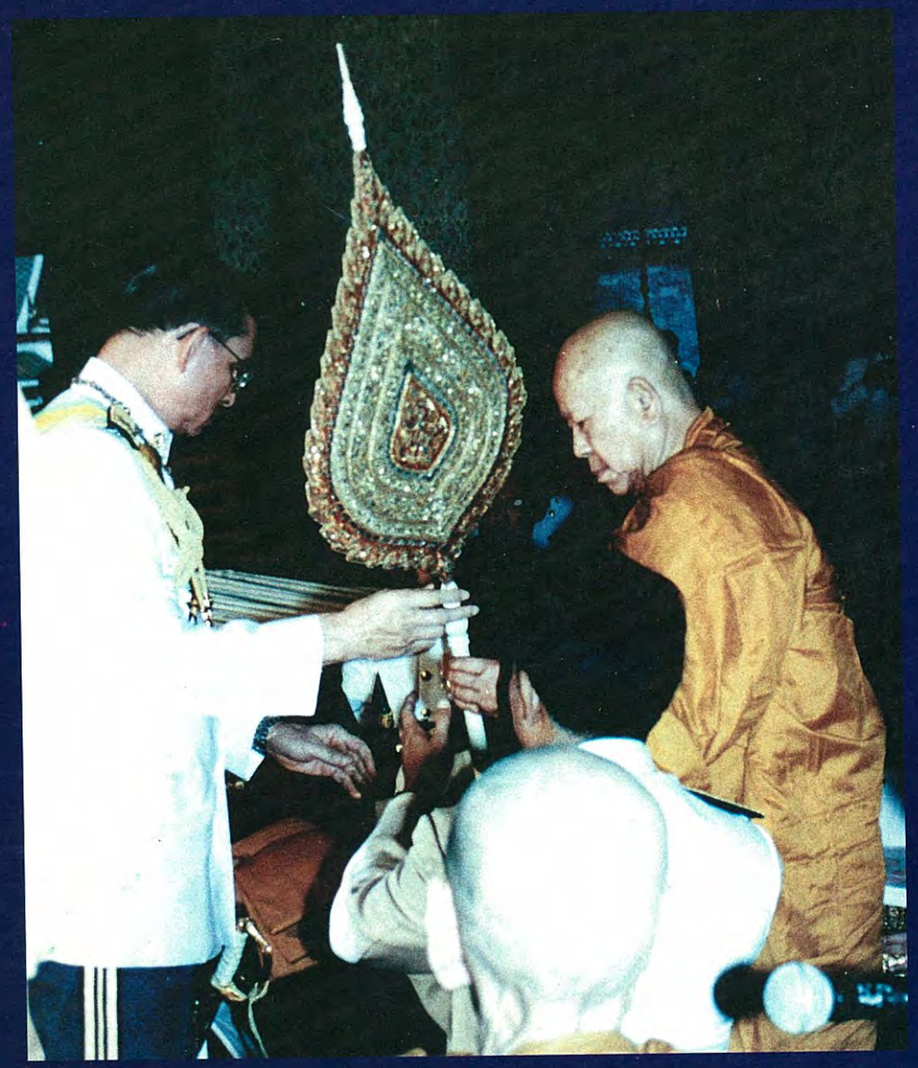
นิตยสารเพื่อการเผยแพร่พระสัทธรรม

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มีนาคม ๒๕๓๔

ISSN 0857-2909



- **มงคลสูตร ๒**
  พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
- **ประวัติและการบริหารวัดหลวงพ่อสดฯ (ต่อ)**
- *ของดีจากใบลาน :*
  ดีเพราะมีดี
- **หลักสมถวิปัสสนาเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง (ต่อ)**



ขอน้อมถวายมุทิตาสักการะ แด่

พระเดชพระคุณ **พระธรรมปัญญาบดี** (ช่วง วรปุญญมหาเถระ ป.ธ.๙)

เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ แม่กองบาลีสนามหลวง เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ

กรรมการมหาเถรสมาคม รองประธานสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

เนื่องในโอกาสได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นสมเด็จพระราชาคณะ

ที่ สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์

กองบรรณาธิการนิตยสารธรรมกาย

ธรรมกาย

นิตยสารเพื่อการเผยแพร่พระสัทธรรม
ของมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา :

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสณมหาเถระ ป.ธ. ๙)
เจ้าประคุณ สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์(ช่วง วรปุญญมหาเถระ ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระเทพสุธี (วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร (วีระ คญฺตฺตโม)
พระเดชพระคุณ พระเมธีวัดโนเคม(อำนวย ปญฺญาวุฑฺโฒ ป.ธ. ๗)
พระมหาบุญธรรม ปญฺญาวชิโร ป.ธ. ๗
พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล (มงคลบุตร) รป.ม.(ม.ธ.) ป.ธ. ๖
ศาสตราจารย์บัญญัติ สุชีวะ L.L.B. of Gray's Inn. (London) (อดีตประธานศาลฎีกา)
ศาสตราจารย์ ดร. นิคม จันทรวิทุร Hons. Ph.D., M.A. (Labour Econ., SSA)

ผู้จัดการ :

รศ.ดร.พัฒนะ ภวะนันท์ Ph.D., D.I.C., B.Sc.(Hons.)

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา :

รศ.ดร. ชีระ เกรอด Ph.D., M.Eng., B.Eng.(Hons.)

กองบรรณาธิการ

พระมหาณัฐพนธ์ เสฏฺฐธมฺโม ป.ธ. ๗
พระมหาปราโมทย์ ปโมทิโต ป.ธ. ๗
พระมหาศักดา สุมโน ป.ธ. ๖
พระมหาประเสริฐ ปญฺญาเสฏฺโฐ ป.ธ. ๕
พระมหาสัณห์ฐิติ ธมฺมวฑฺฒโน ป.ธ. ๓
พระกาสกร ปภากโร
คุณวีระ เนตยกุล
คุณสมชาย เทียมบุญประเสริฐ วท.ม., M.Sc.
คุณสุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์ ภ.บ. (จุฬาฯ)
คุณสุนีรัตน์ นิ่มกุลรัตน์ อ.บ. (จุฬาฯ)
คุณกิติเทพ ชลบุษปกุล M.BA.

ฝ่ายภาพ :

พระชุวันต์ ปญฺญาวณฺโณ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ :

คุณสุธาร สุขยางค์
คุณส่วน พนมวัฒนากุล

ฝ่ายธุรการ ประสานงาน :

คุณเปรมยุดา ศิริบัณฑิตย์กุล
คุณภาวิดา ตรีบุชจรัสกุล
คุณอังคนา นะตะ

ฝ่ายศิลป์ :

คุณสมโพธิ์ ฌานวังศะ

รูปเล่ม/เรียงพิมพ์ :

บจ. วีชั่นอาร์ต คอร์ปอเรชั่น โทรสาร ๒๕๓-๒๕๖๕
โทรศัพท์ ๒๕๔-๓๓๐๑-๒, ๒๕๓-๒๕๖๕

พิมพ์ที่ :

โรงพิมพ์ประชาชน ๓๕ ซอยพิพัฒน์ ถนนสีลม กทม.
โทร. ๒๓๕-๐๓๘๕, ๒๓๔-๒๐๖๒, ๒๓๔-๒๘๖๐
แฟ็กซ์ ๒๓๘-๑๐๗๔

อธิบายปก :

ด้านหน้าอุโบสถวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
อ.ดำเนินสะดวก
จ.ราชบุรี

นิตยสาร "*ธรรมกาย*" ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มีนาคม ๒๕๓๙

สารบัญ

จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ๔

พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อวัดปากน้ำ

มงคลสูตร ๒ ..... พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ๑๐

ของดีจากใบลาน

ดีเพราะมีดี ..... สมเด็จพระพุฒาจารย์ ๒๖

หลักปริยัติ

หลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง (ต่อ)
..... พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖ ๔๓

ธรรมปฏิบัติ

ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น ..... พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖ ๙๖

ตอบปัญหาธรรม ..... ชยมงฺคโล ภิกฺขุ ๑๐๑

ธรรมะสำหรับเยาวชน

วันขึ้นปีใหม่ ..... พระมหามนตรี ขนฺติสาโร ๖๕

อุบายระงับโกรธ ..... ศศิประภา ศากยบุตร ๖๗

ปกิณกะ

ประวัติและการบริหารวัด ..... พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ๘๔

ท้ายเล่ม

ความรู้จักเพียงพอ ..... ญาณรัตนะ ๑๑๙

วัตถุประสงค์ : เพื่อสนับสนุนกิจกรรมเผยแพร่พระสัทธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย
ของสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ในโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และมูลนิธิ/โครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

• อัตราค่าสมาชิก : ๑ ปี (๔ เล่ม) ๑๖๐ บาท เล่มละ ๔๐ บาท •

วิธีปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น

นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้าย **อุชุงกายัง ปะนิธายะ** ตั้งกายให้ตรง คือวัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวาเท่ากับระยะจากบนตาตุ่มขาขวาจรดใต้ลูกคาง

ปะริมุขัง สะติงอุปัฏฐะเปตวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ มีสติทุกเมื่อ เหลือบตาขึ้นนิด ๆ บริกรรมภาวนาว่า **"สัมมาอะระหัง"** พร้อมกำหนดบริกรรมนิมิต ตร**งศูนย์กลางกาย**เหนือสะดือสองนิ้วมือ เป็น**ดวงแก้วกลมใส** เหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิเรียบรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิต บริกรรมทั้งสองนี้พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอมิได้ขาด

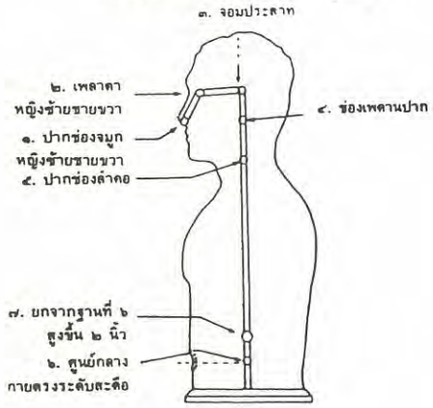
บริกรรมภาวนาร้อยครั้งพันครั้ง จนกระทั่งใจค่อย ๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว เห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดในหยุดที่จุดเล็กใสกลางดวงนั้น ให้ใสหนักขึ้นทุกทีจนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ดวงใสนี้เรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** กลางดวงนี้เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย

ทำใจให้หยุดในหยุดที่กลางดวงปฐมมรรคนั้นเข้าทุกทีไม่มีถอย ก็จะเห็นดวงในดวงและกายในกายใสละเอียดโตใหญ่หนักเข้าทุกที ก็ให้**เดินดวงเดินกาย**คือ เห็นดวงก็เอาใจจรดเข้าที่ศูนย์กลางดวง เห็นกายก็เอาใจจรดเข้าที่ศูนย์กลางกายไม่มีถอยออก

(เมื่อทำได้เช่นนี้แล้วก็ให้รีบมาต่อวิชชาธรรมกายกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระภาวนาโกศลเถร หรือหลวงพ่อชยมงฺคโล เพื่อวิชชาจะได้พัฒนาไปอย่างถูกต้องต่อไป)

รูปด้านข้างผ่าซีก

แสดงที่ตั้งของดวงนิมิตจากฐานที่ ๔ ถึงฐานที่ ๗



"นี่เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้วก็เป็นของไม่ยาก ของไม่ใช่ยาก แต่ว่าได้เพียรกันนัก แล้วทำกันได้เห็นได้มากแล้ว โสดา สกทาคา อนาคา อรหัต ทำมาได้ก็จริง แต่ว่าไม่ติด ไปติดอยู่แค่โคตรภูเท่านั้นเอง ที่จะติด โสดา สกทาคา อนาคา อรหัต ไม่ติดหลุดเสีย เพราะเหตุอะไร จึงหลุดไป มารเขารองราดเสีย เขาเอาละเอียดมารองราดเสีย ไม่ติด กำลังแก้อยู่ ผู้เทศน์นี่แหละเป็นตัวแก้ละ กำลังแก้ รวมพวกแก้อยู่ทีเดียว..." นี้เป็นความลึกซึ้งของพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เคยได้ยินได้ฟังจากที่ใด นอกจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำที่เดียว ธรรมนี้มีความหมายลึกซึ้งอย่างไร ติดตามได้ในพระธรรมเทศนา **มงคลสูตร ๒** ของพระเดชพระคุณ**หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**

"อย่าหลงไปในสิ่งที่เกินต่าง ๆ เกินในเรื่องทรัพย์สินเงินทอง เกินในเรื่องชื่อเสียง และอะไรต่อมิอะไรที่จะให้ได้มาเกินกว่าจำเป็น ให้มีสติสัมปชัญญะคอยพิจารณาดูให้ดีว่า แท้ที่จริงชีวิตเราต้องการอะไร แต่ก็ต้องเข้าใจอีกว่า ไม่ใช่เพียงแต่งอมืองอเท้า..." นี้เป็นคำสอนของ**เจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์** เจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จชี้ให้เห็นโทษของความหลงในสิ่งที่เกินจำเป็น และทำอย่างไรถึงจะเรียกว่ามีดี ติดตามได้ในบทความ**ดีเพราะมีดี**

"กายคตาสติในมุ่งหมายแรก มุ่งหมายที่จะให้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่าไม่งดงาม เป็นแต่ปฏิกูลโสโครกน่าเกลียด และถ้ายิ่งปฏิบัติธรรมถึงธรรมกายแล้ว พิจารณาเห็นหมดทั่วสรรพางค์กาย ว่าเป็นแต่ปฏิกูลโสโครกน่าเกลียดอย่างไร..." นี้มาจากบทความ**หลักสมถวิปัสสนากรรมมัฏฐานเพื่อทำนิพพานให้แจ้งโดยหลวงพ่อชยมงฺคโล** ข้อความนี้ถ้าอ่านผ่าน ๆ ก็จะให้ความเข้าใจเบื้องต้น แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมกำจัดกิเลสนั้นจะตระหนักได้ดีว่าข้อความนี้มีความสำคัญยิ่งทีเดียว กายคตาสตินี้เป็นที่มั่นหลักของพระอริยเจ้า พวกเราผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องอาศัยที่มั่นนี้แหละจึงจะมีความก้าวหน้าในธรรมปฏิบัติ ถ้าทิ้งที่มั่นนี้แล้ว การปฏิบัติธรรมนั้นก็จะได้ผลน้อย หรืออาจจะหลงทางไปเลย ทุกท่านจึงควรใส่ใจในกายคตาสติให้จงดี

"ถ้าเห็นธาตุธรรมภาคดำจงทำให้ขาว คือถ้าเห็นธาตุธรรมข้างในขุ่นมัวไม่ผ่องใส จงหยุดนิ่งที่สุดละเอียด ที่ใสที่สุด หยุดนิ่ง หยุดในหยุดกลางของหยุด ดับหยาบไปหาละเอียดต่อ ๆ ไป ให้ใสละเอียดยิ่งขึ้น นั่นแหละจนปรากฏเป็นดวงใส ขยายออกแล้ว เข้ากลางของกลางดวงใสต่อไปจนสุดละเอียด ถึงกายในกายที่ผ่องใสเท่าที่ทำได้ อย่าสนใจธาตุธรรมหรือนิมิตที่เห็นเป็นสีดำ แม้เป็นสีขุ่นมัวก็อย่าสนใจ ให้หยุดในหยุด กลางของหยุด ดับหยาบไปหาละเอียด จนใสละเอียดสุดละเอียดนั้นแหละ" นี่เป็นเคล็ดลับสำคัญของวิชชาธรรมกาย มีความลึกซึ้งอย่างไรติดตามได้ในคอลัมน์ **ตอบปัญหาธรรม**โดย**หลวงพ่อชยมงฺคโล**

"โทสะเป็นกิเลสที่ยิ่งใหญ่ จะเอาชนะมันได้ต้องเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามีนั่น จึงจะชนะมันได้เด็ดขาด ท่านที่เป็นพระอริยบุคคลก็นั่งยิ้มนอนยิ้มได้ แต่พวกที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ก็ยังต้องนั่งกอดนอนกอดโทสะอยู่ จะทิ้งก็ไม่ได้ สลัดก็ไม่ออก เดือดร้อนกับมันมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมันดี" เมื่อท่านรู้ว่ายังตัดโทสะไม่ขาด จะทำอย่างไรได้บ้าง ติดตามได้ในคอลัมน์ **อุบายระงับความโกรธ**

นอกจากนี้ยังมีบทความที่น่าสนใจอีกมาก โปรดติดตาม

บรรณาธิการ

■ ■ ■ ■

"ไม่หลงโลกแล้วอย่าหลงธรรม จงรู้โลกและรู้ธรรม"

พระพุทธดำรัส ว่าด้วยอุปกิเลสของสมาธิ

ดูกรอนุรุทธ์ พวกเธอต้องแทงตลอดนิมิตนั้นแล แม้เราก็เคยมาแล้ว เมื่อก่อนตรัสรู้ ยังไม่รู้เองด้วยปัญญาอันยิ่ง ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมรู้สึกแสงสว่างและการเห็นรูปเหมือนกัน แต่ไม่ช้าเท่าไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของเรา ย่อมหายไปได้ เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แสงสว่างและการเห็นรูปของเราหายไปได้ ดูกรอนุรุทธ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า **วิจิกิจฉา (วิจิกิจฺฉา)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็วิจิกิจฉาเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไปได้ เราจักทำให้ไม่เกิดวิจิกิจฉาขึ้นแก่เราได้อีก ฯ

ดูกรอนุรุทธ์ เรานั้นแลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้สึกแสงสว่างและการเห็นรูป แต่ไม่ช้าเท่าไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของเรา ย่อมหายไปได้ เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า อะไรหนอแลเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้แสงสว่างและการเห็นรูปของเราหายไปได้ ดูกรอนุรุทธเรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า **อมนสิการ (อมนสิกาโร)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็อมนสิการเป็นเหตุสมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไปได้ เราจักทำให้ไม่เกิดวิจิกิจฉาและอมนสิการขึ้นแก่เราได้อีก

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ถีนมิทธะ (ถีนมิทฺธํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ความหวาดเสียว (ฉมฺภิตตฺตํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ความตื่นเต้น (อุพฺพิลํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ความชั่วหยาบ (ทุฏฺฐุลฺลํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ความเพียรที่ปรารภเกินไป (อจฺจารทฺธวิริยํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ความเพียรที่หย่อนเกินไป (อติลีนวิริยํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ตัณหาที่คอยกระซิบ (อภิชปฺปา)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ ฯลฯ **ความสำคัญสภาวะว่าต่างกัน (นานตฺตสญฺญา)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ฯลฯ

ดูกรอนุรุทธ์ เรานั้นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้สึกแสงสว่างและการเห็นรูป แต่ไม่ช้าเท่าไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของเรา ย่อมหายไปได้ เราจึงมีความดำริดังนี้ว่าอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้แสงสว่างและการเห็นรูปของเราหายไปได้ ดูกรอนุรุทธ์ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า **ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป (อตินิชฺฌายิตตฺตํ รูปานํ)** แล เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้วแสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไปได้ เราจักทำให้ไม่เกิดวิจิกิจฉา อมนสิการ ถีนมิทธะ ความหวาดเสียว ความตื่นเต้น ความชั่วหยาบ ความเพียรที่ปรารภเกินไป ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ตัณหาที่คอยกระซิบ ความสำคัญสภาวะว่าต่างกัน และลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปขึ้นแก่เราได้อีก ฯ

ดูกรอนุรุทธ์ เรานั้นแลรู้ว่า **วิจิกิจฉา** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละวิจิกิจฉาตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า**อมนสิการ**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละอมนสิการตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ถีนมิทธะ** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละถีนมิทธะตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ความหวาดเสียว** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละความหวาดเสียวตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ความตื่นเต้น** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละความตื่นเต้นตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ความชั่วหยาบ** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละความชั่วหยาบตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ความเพียรที่ปรารภเกินไป** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละความเพียรที่ปรารภเกินไปตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ตัณหาที่คอยกระซิบ** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละตัณหาที่คอยกระซิบตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

รู้ว่า **ความสำคัญสภาวะว่าต่างกัน** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละความสำคัญสภาวะว่าต่างกันตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง พ.ศ.๒๕๒๑ เล่มที่ ๑๔ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๔๕๒-๔๖๒

รู้ว่า **ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง จึงละลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองเสียได้ ฯ

ดูกรอนุรุทธ เรานั้นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้สึกแสงสว่างอย่างเดียวแล แต่ไม่เห็นรูป เห็นรูปอย่างเดียวแล แต่ไม่รู้สึกแสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง เรานั้นจึงมีความดำริดังนี้ว่า อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เรารู้สึกแสงสว่างอย่างเดียวแล แต่ไม่เห็นรูป เห็นรูปอย่างเดียวแลแต่ไม่รู้สึกแสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง ดูกรอนุรุทธ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า **สมัยใด เราไม่ใส่ใจนิมิตคือรูป ใส่ใจแต่นิมิตคือแสงสว่าง สมัยนั้น เราย่อมรู้สึกแสงสว่างอย่างเดียวแล แต่ไม่เห็นรูป ส่วนสมัยใดเราไม่ใส่ใจนิมิตคือแสงสว่าง ใส่ใจแต่นิมิตคือรูป สมัยนั้นเราย่อมเห็นรูปอย่างเดียวแล แต่ไม่รู้สึกแสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืน และกลางวันบ้าง ฯ**

ดูกรอนุรุทธ เรานั้นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้สึกแสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย และรู้สึกแสงสว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูปอย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เรารู้สึกแสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย และรู้สึกแสงสว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูปอย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง ดูกรอนุรุทธ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า **สมัยใด เรามีสมาธินิดหน่อย สมัยนั้นเราก็มีจักษุนิดหน่อย ด้วยจักษุนิดหน่อย เรานั้นจึงรู้สึกแสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย ส่วนสมัยใด เรามีสมาธิหาประมาณมิได้ สมัยนั้นเราก็มีจักษุหาประมาณมิได้ ด้วยจักษุหาประมาณมิได้ เรานั้นจึงรู้สึกแสงสว่างหาประมาณมิได้ และเห็นรูปหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง ฯ**

ดูกรอนุรุทธ เพราะเรารู้ว่า **วิจิกิจฉา** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้วเป็นอันละวิจิกิจฉาตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **อมนสิการ** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละอมนสิการตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ถีนมิทธะ** เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละถีนมิทธะตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ความหวาดเสียว**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละความหวาดเสียวตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ความตื่นเต้น**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละความตื่นเต้นตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ความชั่วหยาบ**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละความชั่วหยาบตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ความเพียรที่ปรารภเกินไป**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละความเพียรที่ปรารภเกินไปตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ตัณหาที่คอยกระซิบ**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละตัณหาที่คอยกระซิบตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ความสำคัญสภาวะว่าต่างกัน**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละความสำคัญสภาวะว่าต่างกันตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้

รู้ว่า **ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป**เป็นเครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองแล้ว เป็นอันละลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปตัวเกาะจิตให้เศร้าหมองได้เรานั้นจึงได้มีความรู้ดังนี้ว่า เครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมองนั้น ๆ ของเราเราละได้แล้วแล ดังนั้น เราจึงเจริญสมาธิโดยส่วนสามได้ในบัดนี้ ฯ

ดูกรอนุรุทธ เรานั้นได้เจริญสมาธิมีวิตกมีวิจารบ้าง ได้เจริญสมาธิไม่มีวิตกมีแต่วิจารบ้าง ได้เจริญสมาธิไม่มีวิตกไม่มีวิจารบ้าง ได้เจริญสมาธิมีปีติบ้าง ได้เจริญสมาธิไม่มีปีติบ้าง ได้เจริญสมาธิสหรคตด้วยสุขบ้าง ได้เจริญสมาธิสหรคตด้วยอุเบกขาบ้าง ฯ

ดูกรอนุรุทธ เพราะสมาธิชนิดที่มีวิตกมีวิจารบ้าง ชนิดที่ไม่มีวิตกมีแต่วิจารบ้าง ชนิดที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารบ้าง ชนิดที่มีปีติบ้าง ชนิดที่ไม่มีปีติบ้าง ชนิดที่สหรคตด้วยความสุขบ้าง ชนิดที่สหรคตด้วยอุเบกขาบ้าง เป็นอันเราเจริญแล้วฉะนั้นแล ความรู้ความเห็นจึงได้เกิดขึ้นแก่เราว่า วิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติที่สุด บัดนี้ความเกิดใหม่ย่อมไม่มี ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ท่านพระอนุรุทธจึงชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

■ ■ ■ ■

มงคลเทพมุนีบูชา

◎ **พระ** เอยพระผ่านฟ้า สุบรรณ์ ทรงฤา
เดช ดั่งสุริยัน ส่องหล้า
พระ สุปฏิปัน โนแน่ ห่อนแคลง
คุณ พระเมตตาข้าฯ ค่อยน้อมนบบุญฯ
◎ **มง** กุฎสูงสุดเอื้อ ราชะ เทวา
คล ดุจศอศิวะ พิษกลั้น
เทพ บุตรจึ่งสุขะ คงอยู่ สำเริง
มุ นินทร์จอมปราชญ์นั้น ยิ่งล้นการุญ ฯ
◎ **นี** รนาทภาคพื้น โลกา สะเทื้อน
หลวง กว่าสุคณนา นับได้
พ่อ คือมิ่งขวัญมา พักพึ่ง พิงนา
สด ชื่นพิสุทธิ์ไซร้ ร่มพื้นธรณินทร์ ฯ
◎ **จนฺ** ทรกระจ่างจ้า ส่องภพ ทอแสง
ท ะลวงทะยานจบ ผ่านด้าว
ส ถิตนภาลบ ลับเหลี่ยม เมฆา
โร จน์รุ่งรังสีท้าว เทพไท้ เทพินทร์ ฯ
◎ **สด** ใสเรืองรุ่งรุ้ง รังสี ฉัพพรรณ
มี หกสายรัศมี ฉ่ำชื้น
แก้ว เกี้ยวอัญมณี สูงส่ง สุทธิ
น้อย นักสู่ภาคพื้น ช่านชิ้งทรวงเย็น ฯ
◎ **บุ** หงารำไปน้อม ประณต
ร จิตประจงจด แต่งแต้ม
พา หุรัดช้อยชด เสริมส่ง
จารย์ แจ่มเฉิดแฉล้ม อะคร้าวเพ็ญโสม ฯ

◎ **เกิด** ศุกร์ข้างแรมต้น ค่ำหก
สิบ เอ็ดเดือนไทยตก แจ่มแจ้ง
ตุ ลาวอกฉศก หนึ่งสอง สี่หก
ลา วัณย์ใช่เสแสร้ง เอ่ยอ้างคำชม ฯ
◎ **สอง** ศรีสองพี่น้อง ตำบล เมืองทอง
สี่ ชายหญิงหนึ่งคน พี่น้อง
สอง ปุรพชน ชมชื่น จิตนา
เจ็ด ชีพวาณิชย์ต้อง ล่องขึ้นนาวี ฯ
◎ **วัน** ทาปลงหน่ายค้า ชนม์เศษ ยี่สิบ
เพ็ญ แสงธรรมสังเวช ชาติชั้น
เดือน แปดปลดละเพศ สองสี่ สี่เก้า
สิบ เดือนกรกฎนั้น ไถ่หนี้สนองคุณ ฯ
◎ **บรร** พชิตตัดจิตกล้า คาเรือน วัดโบสถ์
ลุ ค่ำสิบห้าเดือน สิบนั้น
ธรรม จักษุแย้มเยือน สองสี่ หกศูนย์
กาย สิทธิ์สิบแปดขั้น แน่แท้กายธรรม ฯ
◎ **ดับ** ทุกข์ทิ้งขันธ์ห้า ละกาย
สาม ภพสิ้นสุริย์ฉาย ส่องหล้า
กุม จิตชนหญิงชาย ดลโศก เศร้านา
ภา กรหนึ่งลับฟ้า หม่นไหม้สาธุชน ฯ
◎ **สอง** สิ่งรูปนามนี้ อันใด คงมั่น
ห้า แผ่นดินรัฐไทย อยู่ยั้ง
ศูนย์ ชีพบ่สูญใย ยังชื่อ กายธรรม
สอง สิ่งรูปนามตั้ง แม่นด้วยลักษณ์ไตร ฯ

สุโมสโก ภิกขุ
๒๖ สิงหาคม ๒๕๓๘

มงคลสูตร ๒
จิตของผู้ที่โลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว ๑
เป็นจิตไม่ยินร้าย ๑
เป็นจิตไม่ยินดี ๑
เป็นจิตเกษม ๑

โดย
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ

มงคลทั้งหลายเหล่านี้แหละ ที่เรานิยมยกย่องชมเชยสรรเสริญกันนัก ทำอะไรก็ทำการเป็นมงคล ๆ มงคลซี มีการมีงานอะไร เลี้ยงเหล้าคลึกทีเดียว นั่นมงคลหรือนั่น เอาอัปมงคลไปดันเข้าเสียแล้ว แล้วบอกว่าเป็นมงคลด้วย มงคลแต่ปากน่ะ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ (๓ ครั้ง)

ผุฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ
อโสกํ วิรชํ เขมํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ ฯ
เอตาทิสานิ กตฺวาน สพฺพตฺถมปราชิตา
สพฺพตฺถ โสตฺถึ คจฺฉนฺติ ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมนฺติ ฯ

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักได้แสดงธรรมีกถาแก้ด้วย **มงคลสูตร** ในคาถาสุดท้ายสืบต่อไป จะชี้แจงแสดงตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาตามมตยาธิบายพอเป็นเครื่องประคับประคองฉลองศรัทธา ประดับสติปัญญาคุณสมบัติของท่านผู้พุทธบริษัท ทั้งคฤหัสถ์บรรพชิตบรรดามาสโมสรในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า

เริ่มต้นแห่งมงคลสูตร ในคาถาท้ายว่า **ผุฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ อโสกํ วิรชํ เขมํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ** ว่าจิตของบุคคลผู้ใด อันโลกธรรมทั้งหลายถูกต้องแล้วย่อมไม่หวั่นไหว ย่อมไม่เศร้าโศก ย่อมปราศจากความขุ่นมัว เป็นแดนเกษมจากโยคะ ได้ชื่อว่าเป็นมงคลอันสูงสุด นี่เป็นเนื้อความของพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาได้ความแค่นี้ ในคาถา **เอตาทิสานิ กตฺวาน สพฺพตฺถมปราชิตา สพฺพตฺถ โสตฺถึ คจฺฉนฺติ ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมนฺติ** เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายกระทำซึ่งมงคลทั้งหลายเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงซึ่งความสวัสดีในที่ทั้งปวง ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด นี่เป็นคาถาสุดท้ายในมงคลสูตร คลี่ความเป็นสยามภาษาได้ความเท่านี้ ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายเป็นลำดับไป

จิตของบุคคลใดอันโลกธรรมถูกต้องแล้วไม่หวั่นไหว **มีจิตเป็นตัวยืน** และ**โลกธรรม**ทั้งหลาย**เป็นตัวจร โลกธรรมท่านจัดเอาไว้ ๘ อย่าง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์** จัดเป็น**อิฏฐารมณ์**ภาคหนึ่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี้ เป็น**อิฏฐารมณ์ สิ่งเป็นที่นิยมน่าปรารถนา**ถ้วนหน้า เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ นั้นเป็น**อนิฏฐารมณ์ ไม่เป็นที่นิยม** ทุกถ้วนหน้า **ไม่ปรารถนา**ทั้งนั้น ที่เป็น**อนิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์นี้ของมีประจำโลก ถ้าโลกนี้มีอยู่ตราบใด ก็มีอยู่ตราบนั้น** ถ้าโลกนี้ไม่มีอยู่ตราบใด ก็ไม่มีตราบนั้น อิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ ก่อนเราเกิดมา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เขาก็มีอยู่แล้ว เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ เขาก็มีอยู่แล้ว หรือกำลังเราเกิดมาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เขา

ก็มีอยู่แล้ว เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ เขาก็มีอยู่ เขาไม่ได้หายไปทางไหน เขาประจำอยู่ในโลกนี้ เขาไม่ใช่ของใคร ใครจะถือเอาเป็นสิทธิ์ไม่ได้ เป็นของทั่วไปแก่มนุษย์ที่เกิดมาในโลก หรือสัตว์ใด ๆ ที่เกิดมาในโลก ก็แบบเดียวกัน ส่วนลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นอิฏฐารมณ์ นิยมชมชอบทั้งนั้น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ เป็นอนิฏฐารมณ์ ไม่นิยมชมชอบทั้งนั้น

เหตุนี้เราท่านทั้งหลายเมื่อมาประสบพบพุทธศาสนาแล้ว มีที่หลีกที่เลี่ยงแท้ ๆ แต่ว่าผู้ที่ไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ก็ไม่รู้จะหลีกเลี่ยงไปไหนท่าไหน อย่างไร ผู้ที่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ก็รู้จักหลีกเลี่ยง **ผู้ที่ได้ฝึกฝนใจในธรรมของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ก็มีท่าหลีกเลี่ยงในอิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์เหล่านี้** ถ้าไม่ได้ฝึกฝนใจในธรรมของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ก็ไม่มีท่าจะหลีกเลี่ยง ถ้าว่าได้ฟังธรรมของสัตบุรุษหรือได้ฝึกฝนในธรรมของสัตบุรุษแล้ว ก็มีท่าที่จะหลีกเลี่ยง ถ้าไม่ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษหรือได้ฝึกฝนในธรรมของสัตบุรุษแล้ว ก็ไม่มีท่าหลีกเลี่ยงอีกเหมือนกัน เหตุนั้น เราท่านทั้งหลายทั้งคฤหัสถ์บรรพชิต เมื่อรู้จักชนิดของอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เหล่านี้แล้ว มีที่หลีกเลี่ยงได้ จิตของเราที่จะรับอิฏฐารมณ์หรืออนิฏฐารมณ์ จิตหลีกเลี่ยงจากอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เหล่านี้ ต้องบังคับจิตให้ดี จิตของเราต้องมีที่ตั้ง **ตั้งจิตเสียให้ดี ให้ถูกหลักถูกฐานของที่ตั้งจิตเสียให้ดีแล้ว จะต่อสู้ซึ่งอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เหล่านี้ได้** ถ้าว่าตั้งไม่ดีแล้วละก็จะต่อสู้อิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ไม่ได้เลย

ตั้งให้ดีจะตั้งตรงไหน ต้องตั้งที่ตั้งของเขา ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ สะดือทะลุหลังขึ้งด้ายกลุ่มเส้นหนึ่งตึงขวาทะลุซ้าย ขึ้งด้ายกลุ่มเส้นหนึ่งตึงแค่กัน ตึงด้วยกันทั้งสองเส้นตรงกลางจดกัน ตรงกลางที่จดกันของกลางนั่นแหละ ตรงนั้นเรียกว่ากลางกั๊ก ใจหยุดที่กลางกั๊กนั่นแหละ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ **หมั่นเอาใจจดอยู่ตรงนั้นแหละ** เริ่มต้นก็หมั่นเอาใจจดอยู่ตรงนั้นแหละเสมอ จะนั่ง จะนอน จะเดิน จะกิน จะดื่ม จะมี จะทำ จะพูด จะอุจจาระ ปัสสาวะ ก็หยุดตรงนั้นเสมอ แล้วก็ไม่ค่อยจะอยู่ จดไปเถอะ จดหนักเข้า ๆ พอชินหนักเข้าก็ชำนาญ หนักเข้า ๆ ก็อยู่พออยู่เท่านั้น ยิ้มแล้วละเรา พอใจหยุดตรงนั้นเท่านั้น ยิ้มแล้วละ

พอใจหยุดเสียได้เท่านั้นแหละ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ ไม่กระทบกระเทือนแล้ว เฉยแล้วล่ะ ไม่อาดูรเดือนร้อนด้วยอิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์แล้ว ต้องทำใจให้หยุด พอหยุดเสียเท่านั้นทั้งอิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ทำอะไรไม่ได้ ตรงนั้นนั่นแหละ ถ้าทำใจให้หยุดตรงนั้นแล้วก็ได้ละ ถูกส่วนละ ถูกส่วนเช่นนั้นละก็ สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เกิด ส่วนที่เป็นอนิฏฐารมณ์ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ ไม่กระทบกระเทือน ทำให้จิตกระทบกระเทือนไม่ได้

ถ้าจิตเป็นขนาดนี้แล้ว **บุคคลนั้นถึงความสูงสุดแล้ว** ถึงซึ่งมงคลแล้ว เข้าถึงซึ่งเนื้อหนังมงคลแล้ว เป็นตัวมงคลขึ้นแล้ว บุคคลนั้นเป็นตัวมงคลขึ้นแล้ว นี้อยากได้มงคลต้องทำอย่างนี้นะ ถ้าทำไม่ถูกอย่างนี้ละก็ไม่ได้มงคลทีเดียว ถ้าว่าอาดูรเดือนร้อนไปตามอิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ เป็นอัปมงคลแท้ ๆ อัปมงคลแท้ ๆ อัปมงคลไม่ใช่เป็นแต่เฉพาะฆราวาสหญิงชายนะ ภิกษุสามเณรเหมือนกัน พอสงบไม่ลง ทำใจหยุดไม่ได้ก็เป็นอัปมงคลแท้ ๆ เมื่อรู้เช่นนั้นรู้จักละมงคล อัปมงคล เช่นนี้ นี้ต้องเพียรทำใจให้หยุดเข้าซี หยุดได้เวลาใดก็เป็นมงคลเวลานั้น ถ้าหยุดไม่ได้เวลาใดก็เป็นอัปมงคลเวลานั้น รู้จักชัดดังนี้นะ เมื่อรู้จักชัดนี้ละก็นี่เป็นข้อที่หนึ่ง

ข้อที่สอง **อโสกํ โสก**น่ะเขาแปลว่าความผาก ความเผือด ความผากของใจ ความเผือดของใจ ความแห้งของใจ ความแห้งเผือดของใจ นั้นเรียกว่า โสก เขาแปลว่าความแห้ง **โสโก โสจนา โสกจิตฺตตฺตํ อนฺโต โสโก อนฺโต ปริโสโก** แห้งเหือดโดยรอบ ผาด

เผือดโดยรอบของใจ นั้นเรียกว่า ความโสก โสกนั่นแหละที่จะมีกับจิตของบุคคลใดขึ้นได้ ก็เพราะอาศัยใจน่ะ **หยุด** พอใจหยุดเข้าไปเวลาใด เวลานั้นโสกผอมลงไปทันที โสกนี่จะเกิดเวลาใด เวลาพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ พลัดพรากจากพี่น้องวงศาคณาญาติใด ๆ หรือตายจากกันนั่นแหละ โสกเกิดละ พอโสกเกิดขึ้นเวลาใดใจผาดเผือด ข้างในน่ะไม่ได้แห้งผากแต่อย่างหนึ่งอย่างใด พอความโสกเกิดขึ้นเท่านั้นแหละแห้งไปทันทีทีเดียว คนมีเรี่ยวมีแรงคนอ้วนนั่นแหละ หมดแรงนอนผลอยทีเดียว นั่นแหละความแห้งเหือดของใจละ ความโสกละ นี้ความโสกกระทบหัวใจเข้าแล้วเช่นนี้ เป็นไปตามอำนาจของความโสกแล้ว ต้องเป็นดังนี้ ต้องแก้ไขทันที ทำใจหยุดเสีย **พอใจหยุดเสียเท่านั้นแหละ** ไม่ยักโสกแต่นิดเดียว **โลกธรรมจะมากระทบสักเท่าหนึ่งเท่าใดก็ไม่โสก** เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ สักเท่าหนึ่งเท่าใดก็ไม่โสก พลัดพรากจากเมียลูกสาว สักเท่าหนึ่งเท่าใดก็ไม่โสก เพราะใจหยุดเสียแล้ว

ไม่ใช่เท่านั้น ใจหยุดเสียแล้ว **วิรชํ** ปราศจากความขุ่นมัว **วิรชํ** ปราศจากธุลี เศร้าหมองก็ไม่มีแก่ใจ **เพราะใจหยุดเสียแล้ว ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว** แต่อย่างหนึ่งอย่างใดเลยทีเดียว ไม่เศร้าหมองไม่ขุ่นมัวเลย เพราะใจหยุดเสียแล้ว ถ้าใจไม่หยุดเสียแล้ว โลกธรรมกระทบก็ไม่ได้ เศร้าหมองบ้าง ขุ่นมัวบ้าง ด้วยประการต่าง ๆ เหตุนี้ต้องคอยระวังตัวทีเดียวระวังตัวอย่าให้เศร้าหมองขุ่นมัวได้ ถ้าเศร้าหมองขุ่นมัวได้ เพราะตัวโง่ไม่ทันกับดวงจิต โง่กว่าดวงจิต ไม่ทำจิตให้หยุดเสีย ทำ

จิตปล่อยไปตามอารมณ์ เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ติเตียน ทุกข์ เข้าไประดมได้เช่นนี้ ก็ทำจิตให้เศร้าหมองขุ่นมัว ไม่ผ่องใส เมื่อจิตไม่ผ่องใส นั่นลงโทษตัวเอง ไม่ใช่ลงโทษใคร ลงโทษตัวของตัวเอง นี่เป็นข้อที่สาม

ข้อที่สี่ **เขมํ** ถ้าว่าจิตหยุดเสียได้ละก็ **เขมํ** ทีเดียว เกษมผ่องใสเหมือนอย่างกับกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าทีเดียว เกษมผ่องใสขนาดนั้น จิตเกษมผ่องใสเช่นนั้นแล้ว จิตดวงนั้นแหละตัวมงคลแท้ ๆ ที่เรียกว่า **มงฺคลํ อุตฺตมํ** นั่นแหละตัวมงคลแท้ ๆ เทียว เหตุเครื่องถึงซึ่งความเจริญจริง ถ้าจิตหยุดเช่นนั้นเสียแล้วละก็ เงินน่ะไม่ต้องหายากหาลำบากแต่อย่างไรหรอก ถ้าจิตผ่องใสขนาดนั้นแล้ว ไม่ต้องทำงานอะไรมากมายไปหรอก มันไหลเข้ามาเองนะ เงินน่ะไม่เดือดร้อน มีแต่เงินเข้า เงินออกไม่มีนะ ออกก็เล็ก ๆ น้อย ๆ เข้ามามากผ่องใสอย่างนั้นละก็ นั่นตัวนั้นเป็นตัวสำคัญทีเดียว ถ้าว่า**ผู้ครองเรือนต้องการให้มั่งมีเงินทองข้าวของมาก อย่ากระทบกระเทือนใจกัน ทำใจให้ใสอยู่ท่าเดียว**แหละ ใจเป็นแดนเกษมอยู่เสมอไป อย่างนี้ให้ตั้งจิตให้อยู่ ให้ดูของตัวไว้ให้ผ่องใสอยู่อย่างนั้น เงินทองไหลมาเป็นมงคลแท้ ๆ มงคลแปลว่า เหตุเครื่องถึงซึ่งความเจริญ ไม่ใช่เหตุเครื่องถึงความเสื่อม อัปมงคลเหตุถึงซึ่งความเสื่อมทราม แต่ว่ามงคลน่ะเหตุถึงซึ่งความเจริญ นี่ถ้ารู้ทางดำเนินของพระพุทธศาสนาเช่นนี้แล้วละก็ **ภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนาพอบวชเข้าเป็นภิกษุสามเณรแล้ว** ไม่ต้องทำอะไร ต้องทำใจให้ใสเท่านั้นแหละ **ทำใจใสแล้วก็เป็นใช้ได้** ถ้าใจไม่ใส ภิกษุสามเณรนั้นใช้ไม่ได้ ยังเป็นภิกษุสามเณรแต่ภายนอก ภายในเป็นไม่ได้ พอใสภายในก็เป็นภิกษุสามเณรทีเดียว นั้นเป็นที่ไหว้ที่บูชาของมหาชนทีเดียว เป็นที่เคารพนบไหว้ทีเดียว ให้รู้หลักจริงดังนี้นะ ถ้ารู้จักหลักจริงดังนี้ละก็ นี่แหละข้อมงคล

แสดงมาตั้งแต่ต้นโน้น เป็นสามสิบแปดข้อตั้งแต่ **อเสวนา** มาจนกระทั่งถึงจิตเกษม เป็นแดนผ่องใสนี่ เป็นมงคล ๓๘ ข้อ แต่ว่าสวดได้ ๓๗ เท่านั้นเองเห็นจะไปคละกันกับข้อใดข้อหนึ่ง ผู้เรียงบาลีจะเคลื่อนคลาดแต่อย่างใดก็ไม่รู้ แต่นั่นเป็นเรื่องของบาลี ท่านแต่ว่าที่ยืนยันมงคลน่ะ มี ๓๘ แต่ว่าถ้าตรวจจริงมี ๓๗ ข้อ นับทั้งที่แสดงมา ๔ ข้อนี้เข้าด้วยในคาถาเบื้องท้ายของมงคลนี้ ในสี่ข้อนี้ ทำให้ใจหยุดใจนิ่งใสได้ละก็นั่นแหละ **เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ**

ในสี่ข้อแหละเป็นเหตุเครื่องถึงซึ่งความเจริญอันสูงสุด

เอตาทิสานิ กตฺวาน สพฺพตฺถมปราชิตา สพฺพตฺถ โสตฺถึ คจฺฉนฺติ ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมนฺติ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายกระทำซึ่งมงคลเช่นนี้แล้ว ทั้ง ๓๘ ข้อนั้น อปราชิตา สพฺพตฺถ ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง มีแต่ชนะฝ่ายแพ้ไม่มีเป็นเด็ดขาดทีเดียว ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง **โสตฺถึ คจฺฉนฺติ** ย่อมถึงซึ่งความสวัสดีในที่ทั้งปวง จะอยู่ในสถานที่ใด ๆ ย่อมมีแต่ความสวัสดีเป็นเบื้องหน้า จะไปในป่าในดอนในดง ไปไหนไปเถอะ ย่อมมีแต่ความสวัสดีเรื่อย ๆ ไป จะอยู่ในถ้ำในภูเขาจะอยู่ในสถานที่ใด มีแต่ความสวัสดีความอัปมงคลความชั่วร้ายไม่มี มีแต่ความสวัสดีเป็นเบื้องหน้า ท่านจึงยืนยันว่าย่อมถึงซึ่งความสวัสดีในที่ทั้งปวง

ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมํ ข้อนั้นเป็นเหตุเครื่องถึงซึ่งความเจริญอันสูงสุดในธรรมวินัยของพระบรมศาสดา ใน ๓๘ ข้อที่แสดงมาจบแล้วนี้ นี่แหละเป็นมงคลในทางพระศาสนาท่านจึงจัดเป็นบาลีคัมภีร์ใหญ่ ถ้าจะแสดงให้กว้างขวางออกไปทีละข้อ ๆ ใน ๓๘ ข้อนี้ ต้องแสดงขนาด ๓๘ วัน ก็เห็นจะจบละ ๓๘ วัน นี่แสดงแต่เนื้อความของวาระพระบาลี คลี่ความเล็กน้อย ไม่กว้างขวางนัก

มงคลทั้งหลายเหล่านี้แหละที่เรานิยมยกย่องชมเชยสรรเสริญกันนัก ทำอะไรก็ทำการเป็นมงคลๆ มงคลซี มีการมีงานอะไร เลี้ยงเหล้าคลึกทีเดียว นั่นมงคลหรือนั่นเอาอัปมงคลไปดันเข้าเสียแล้ว แล้วบอกว่าเป็นมงคลด้วย มงคลแต่ปากน่ะ เนื้อหนังไม่ใช่มงคลเนื้อหนัง เป็นอัปมงคล มงคลแต่ปาก ถ้ามงคลจริง ๆ ละก็ดังกล่าวแล้ว ๓๘ ข้อมาโน้นต้องทำใจให้ใส

ทำใจให้เป็นสุขทีเดียว

พอทำใจใสได้เท่านั้นแหละเป็นหนทางไปสู่มรรคผลนิพพานทีเดียว นิพฺพานสจฺฉิกิริยาย เพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทำใจใสเท่านั้น พอถูกส่วนเท่านั้นแหละอ้ายที่ใสแหนวอยู่นั่นแหละขยายส่วนออกไป ใจที่ใสนั้นขยายส่วนออกไป แต่พอขยายส่วนได้ส่วนเท่านั้น ใจพอใสก็หยุดนิ่งอยู่ที่ใสนั่น หยุดในหยุด ๆ ๆ ๆ อยู่นั่นแหละ เข้ากลางของหยุดทีเดียว กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ที่ในหยุดนั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ

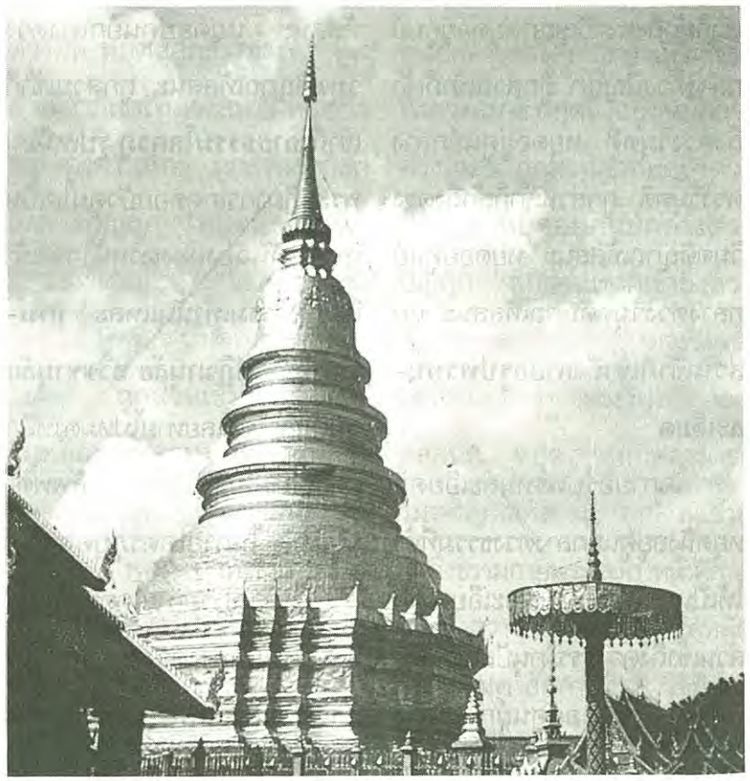
เห็นดวงใสผุดขึ้นที่ใจหยุดนั่นแหละ เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุดอยู่ที่กลางดวง ดวงที่ผุดขึ้นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หยุดกลางอยู่นั่น กลางของกลาง ๆๆๆ ซ้ายขวาหน้าหลังล่างบนนอกในไม่ไป นี่ที่เณรฝรั่งสำเร็จไปแล้วน่ะ สำเร็จไปแล้วก็ทำทางนี้แหละ แบบเดียวดังนี้ทีเดียว ไม่ได้ไปทางอื่น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละผุดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เขาเรียกว่า**ดวงศีล** เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เท่ากัน ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงศีลนั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าผุดขึ้นอีกดวง ดวงเท่ากัน เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ เรียกว่า **ดวงสมาธิ** หยุดอยู่กลางดวงสมาธิกลางของกลางหนักขึ้นอีก พอถูกส่วนเข้าผุดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นี่เรียกว่า **ดวงปัญญา** หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าผุดขึ้นอีกดวงหนึ่งเขาเรียกว่า **ดวงวิมุตติ** เท่า ๆ กัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่นแหละ ถูกส่วนเข้าผุดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าก็เห็น **กายมนุษย์ละเอียด** นี่ตัวจริงนะ เห็นอย่างนี้แหละ แล้วก็ไปเรื่อยไปทีเดียว

พอเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดเออนี่มาอย่างไรกายมนุษย์ละเอียด **อ้าย กายที่นอนออกไป** ไม่เคยเห็นมันเลย นี่ทำไมมาเห็นมันเข้าล่ะ เมื่อเห็นเข้าเช่นนี้แล้วเราจะทำอย่างไร อ้อ นี่มาอย่างไรกันล่ะ อ้อ มาจากใจหยุดนั่นแหละ ก็เอาใจของกายมนุษย์ละเอียดหยุดเข้าอีกนั่นแหละแบบเดียวกันไม่ได้มีเป็นสองไปละ พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หยุดอยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ

ญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเห็นกายทิพย์ อ้อ อ้ายนี่กายฝันในฝัน กายของตัวเองแท้ ๆ จำได้เห็นหน้าเห็นตาจำได้ นี่เข้าถึงกายทิพย์แล้ว

พอถึงกายทิพย์เท่านั้น มันก็รู้ทีเดียว อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ของมนุษย์นี่ดับหมดแล้ว เหลือแต่โลภะ โทสะ โมหะ ในกายทิพย์ละ อ้อ อ้ายนี่กระเทาะกิเลสออกไปเป็นชั้นอย่างนี้หรือ ดับได้อย่างนี้เราไม่ต้องดับ มันดับเองนี่ พอถูกส่วนเข้าก็ดับเองอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องไปดับ จะดับมันตั้งแต่หนุ่มจนแก่จนตาย ดับโลภโกรธหลงดับไม่ได้ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ดับไม่ได้ ต้องถอดไปเป็นชั้นอย่างนี้จึงจะดับได้ พอไปถึงกายทิพย์เข้าอภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ดับ เหลือโลภะ โทสะ โมหะ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ใจกายทิพย์ก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญาถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติถูกส่วนเข้าเข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นกายทิพย์ละเอียด

ใจกายทิพย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เห็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้าก็เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โตขึ้นเป็นลำดับนะ หยุดอยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเข้าถึงกายรูปพรหม เลยกายทิพย์ไปเสียแล้วทั้งหยาบทั้งละเอียด นี่แหละ โลภะ โทสะ โมหะ หมดไป เหลือ ราคะ โทสะ โมหะ หนักขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ไปกำหนัดยินดีในรูปฌาน อรูปฌานโน่นแหละคราวนี้



ใจกายรูปพรหมก็หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเห็นกายรูปพรหมละเอียดชัด ๆ พอถูกส่วนเข้าก็เห็นกายรูปพรหมละเอียดทีเดียว

ใจกายรูปพรหมละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์

กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็นกายอรูปพรหม นี้ก็ราคะ โทสะ โมหะ หมดไปแล้วไม่เหลือเลย เหลือกามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย ในกายอรูปพรหม

ใจกายอรูปพรหมก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญาหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึง**กายอรูปพรหมละเอียด**

ใจกายอรูปพรหมละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึง**กายธรรมโคตรภู** รูปเหมือนพระปฏิมากรเกตุดอกบัวตูมใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า พอเข้าถึงกายธรรมเท่านั้นแหละ **กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัยหมด**แล้วไม่มีเลยหายไปหมด เหลือแต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ในกายโคตรภูบุคคล

ใจของธรรมกายโคตรภูก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายโคตรภู แต่ว่าดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายน่ะ หน้าตักธรรมกายโตเท่าไหนละก็ วัดผ่าเส้นศูนย์กลางโตเท่านั้นกลมรอบตัวนะ ใหญ่ขึ้นไปทีเดียว ใจกายธรรมก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ก็เข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึง

ดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดนิ่งอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็เข้าถึง**กายธรรมโคตรภูละเอียด** หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูมนะ กายธรรมโคตรภูละเอียดน่ะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๕ วา กลมรอบตัว

ใจกายธรรมโคตรภูละเอียด หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมโคตรภูละเอียด ถูกส่วนเข้าก็ถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงธรรมกายพระโสดา หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น นี่หมด สักกายทิฏฐ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เข้าถึงพระโสดาแล้ว สังโยชน์เบื้องต่ำหมดไป พอถึงพระโสดา แต่ยังมีกิเลสอยู่ กามราคะ พยาบาทยังมีอยู่

ใจธรรมกายพระโสดาก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระโสดา พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๕ วา กลมรอบตัว หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีลเท่ากัน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงธรรมกายพระโสดาละเอียด หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้นไป

ใจธรรมกายพระโสดาละเอียดก็หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระโสดาละเอียด พอถูกส่วนเข้าก็เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่

ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงธรรมกายพระสกทาคา หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้นไปพอเข้าถึงพระสกทาคาเท่านั้น ส่วน กามราคะ พยาบาทอย่างหยาบหมด เหลือแต่ละเอียด

ใจธรรมกายพระสกทาคาก็หยุดนิ่งศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระสกทาคา พอถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญาหยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงธรรมกายพระสกทาคาละเอียด หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้นไป

ใจธรรมกายพระสกทาคาละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระสกทาคาละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เข้าถึงธรรมกายพระอนาคา หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้นไป

ใจของธรรมกายพระอนาคาหยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระอนาคา พอถึงแค่นี้เข้ากามราคะ พยาบาท ขั้นหยาบขั้นละเอียดหมดแล้ว เหลือแต่รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ในกายพระอนาคา ใจพระอนาคาก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเข้าถึงธรรมกายพระอนาคาละเอียด

ใจธรรมกายพระอนาคาละเอียดหยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระอนาคาละเอียด พอถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงปัญญา หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เข้าถึงธรรมกายพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูมเท่ากับธรรมกายพระอนาคาละเอียดเท่ากัน พอถึงพระอรหัตก็หมดแล้ว รูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา นี่เรียกว่าเป็น สมุจเฉทปหาน เป็นพระอรหัตแล้วเป็นสมุจเฉทปหานกิเลสไม่ติดเท่าปลายผมปลายขน หมดกิเลสแค่นี้แหละ พอถึงพระอรหัตก็เสร็จกิจในพระธรรมวินัยของพระศาสดา

ใจพระอรหัตก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต พอถูกส่วนเข้า ก็เข้าถึงดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงศีล หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงสมาธิ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าก็

เข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเข้าถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียดหน้าตัก ๓๐ วา สูง ๓๐ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้นไป

ใจก็หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระอรหัตละเอียดนี้ เสร็จกิจในพระพุทธศาสนาพระสมณโคดมแค่นี้ ปฏิบัติไปเถอะถึงแค่นี้แล้วก็แล้วละ เสร็จกิจทางธรรม ต่อไปไม่ต้องเรียนไม่ต้องศึกษา เรียกว่ารู้เห็นเกิดขึ้นแล้วแก่เราแต่ผู้เดียว กิจที่จะต้องทำอีกต่อไป กิจเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่ต้องมีกระไรต่อ ภพของเราต่อไปไม่มี หมดภพแล้วแค่นี้ นี่เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้วก็เป็นของไม่ยาก ของไม่ใช่ยาก แต่ว่าได้เพียรกันนักแล้วทำกันได้เห็นได้มาก

แล้ว โสดา สกทาคา อนาคา อรหัต ทำมาได้ก็จริง แต่ว่าไม่ติดไปติดอยู่แค่โคตรภูเท่านั้นเอง ที่จะติดโสดา สกทาคา อนาคา อรหัต ไม่ติดหลุดเสีย เพราะเหตุอะไรจึงหลุดไป มารเขารองราดเสีย เขาเอาละเอียดมารองราดเสีย ไม่ติดกำลังแก้อยู่ ผู้เทศน์นี่แหละเห็นตัวแก้ละ กำลังแก้ รวมพวกแก้อยู่ทีเดียว แก้ไขอ้ายละเอียดเหล่านี้ให้หมดให้ได้ หมดได้เวลาใดแล้วโสดาก็จะติด สกทาคาจะติด อนาคาจะติด อรหัตจะติดแล้ว จะเหาะเหินเดินอากาศกันได้ทีเดียว ว่าไม่ช้าน่ะ ไม่เกินสองพันห้าร้อยน่ะ คงจะสำเร็จกันแน่ ไม่คนใดคนหนึ่งละ ไม่ต้องสงสัยกันละ จะเอาให้ได้จริงได้จังเชียวหนา นี้ให้รู้จักหลักจริงอย่างนี้นะ

เณรฝรั่งชั่วบวชเณรเท่านั้นแหละ เป็นฝรั่งแท้ ๆ ตั้งแต่ใจหยุดใจใสไปจนกระทั่งพระอรหัตนี้

หน้าตัก ๓๐ วา ทำได้ตลอดทำได้คล่องแคล่ว พอทำเสร็จแล้ว ๆ พอบวชเป็นเณรสำเร็จแล้ว ผู้เทศน์เป็นอุปัชฌาย์ บอกว่าให้ไปตามโยมผู้ชายมา ที่ตายไปแล้วจำได้ไม่ใช่หรือตั้งแต่อายุ ๕ ขวบแต่จำได้ เห็นจะมีรูปจำได้ ก็ไปตามอุตส่าห์พยายามไปตาม ไปทูลพระพุทธเจ้าพระสมณโคดมก็ไปทูล แล้วก็ตอบว่ามาเกิดเป็นลูกสาวเขาเสียแล้ว เดี๋ยวนี้เป็นลูกสาวเขา อายุขนาดสัก ๑๐ ขวบได้ เป็นลูกสาวเขาเสียแล้ว ลูกสาวตัวเองนั่นแหละ พ่อของตัวมาเกิดเป็นลูกสาวของตัว ถ้าแกจะประพฤติผิดในกามจึงมาเกิดเป็นผู้หญิงเสีย ผู้ชายกลายเป็นผู้หญิงต้องประพฤติผิดในกาม ถ้าไม่ผิดน่ะไม่เป็นผู้หญิงหรอก ถ้าผิดแล้วจึงเป็นกลับมาเป็นผู้หญิง นี่เขาเป็นฝรั่งแท้ ๆ เขาทำได้ขนาดนี้เห็นไหมล่ะ ชั่วบวชเท่านั้น

พระก็ดี เณรก็ดี ทำจริงก็เป็นทุกคนเท่านั้นแหละ จริงแค่ไหนล่ะจะเป็นทุกคนน่ะ จริงแค่ชีวิตซิเป็นทุกคน จริงอย่างไรล่ะ นั่งลงไปประเดี๋ยวก็ได้จริงกันละ นั่นลงไป เมื่อยเต็มที เอ้าเมื่อยก็เมื่อยไป ปวดเต็มที เอ้าปวดก็ปวดไป ทนไม่ไหว เอ้าไม่ไหวก็ทนไป ทนให้ไหว มันจะแตกก็แตกเดี๋ยวนี้ ดับให้มันดับเดี๋ยวนี้ไม่ถอยเลย ให้เอาจริงเอาจัง ต้องเป็นทุกคนไม่ต้องไปสงสัยละ พระสิทธัตถราชกุมารทำมาแล้ว เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปไม่ว่าเหลือแต่กระดูกหนังช่างมัน นี่มันก็เป็นทุกคนเท่านั้น แต่นี่ไม่ถึงขนาดนี้นะซี พอนั่งเข้าไปพอปวดเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อยเล็ก ๆ น้อย ๆ เอาแล้วแอดเสีย อ๋อยเสียแล้ว นอนเสียแล้วเอาเข้านั่นเสีย จะเอาของจริง ตัวไม่จริงแล้วจะได้อย่างไร ต้องจริงซิ จริงเอาชีวิตเข้าแลกจึงจะได้สมความปรารถนาน่ะ ให้รู้เข้าใจของจริงอย่างนี้นะ เมื่อรู้เข้าใจของอย่างนี้ละก็ไม่ต้องสงสัยละ พึงรู้ชัดเถอะ บอกให้ตรง ๆ ไม่วงแวะเวียนไปทางหนึ่งทางใดละ ทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหัตแท้ ๆ เชียวละ เมื่อรู้แน่เช่นนี้ละก็จงทำให้เป็น เป็นได้ทุกคนนั้นแหละ

ที่ชี้แจงแสดงมานี้ตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาตามมตยาธิบาย พอสมควรแก่เวลา เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยอำนาจความสัจที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ สทา โสตฺถี ภวนฺตุเต ขอความสุขสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย บรรดามาสโมสรในสถาที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงแสดงมาพอ สมควรแก่เวลาสมมุติยุติธรรมีกถาด้วยอรรถนิยามความเพียงเท่านี้ เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้

■ ■ ■ ■

ดีเพราะมีดี

โดย
สมเด็จพระพุฒาจารย์
(เกี่ยว อุปเสณมหาเถระ ป.ธ.๙)
เจ้าอาวาสวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร
ประธานสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

ท่านสาธุชนทั้งหลายรายการธรรมะสำหรับวันนี้ จะขอพูดเรื่อง "**ดีเพราะมีดี**" ที่ยกเอาเรื่องนี้มาพูดก็ด้วยเห็นว่า **ในปัจจุบันนี้ความโน้มเอียงในทางเรื่องความดีของคนนั้น มักจะขึ้นอยู่กับการที่คนช่วยกันพูด ช่วยกันปลุก ช่วยกันเสก จะดีหรือไม่ดีก็ช่วยกันปลุก ช่วยกันเสก พูดไปพูดมาก็ให้เห็นเป็นดีไป แม้จะไม่มีดีแต่ก็ทำให้เห็นว่าเป็นดีไป** จึงเป็นเหตุให้มีการฉกฉวยโอกาสเสาะแสวงหาผลประโยชน์เข้ามาสู่ตน โดยที่คนทั้งหลายหลงใหลกันไปว่าเป็นดีจริงตามที่ช่วยกันปลุก ช่วยกันเสกขึ้นมา ที่นำเรื่องนี้มาพูดเพื่อต้องการให้ ผู้ที่รับรู้ในเรื่องคนดีเรื่องดีต่าง ๆ นั้น ได้ใคร่ครวญตามแบบโบราณ พูดว่า "**ฟังหูไว้หู**" ดูตามเรื่องเดิม คำว่าฟังหูไว้หูนั้นอยู่ในลักษณะถึงเรื่องเสีย เมื่อได้ยินอะไรในทางที่เสียแล้ว อย่าเพิ่งตัดสินใจว่าเสียเพราะเพียงแต่เขาพูดกัน ต้องมาใคร่ครวญให้ดีเสียก่อน

ในลักษณะฟังหูไว้หู ถ้ายังไม่เห็นเป็นที่ประจักษ์ด้วยตนเองก็อย่าเพิ่งไปต่อไปเสริมให้เกิดความเสียหายขึ้น

ในปัจจุบันนี้เรามักจะถือโน้มเอียงไป จากการที่ได้ยินได้ฟัง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงเป็นเหตุให้สิ่งเสียต่าง ๆ ที่ปลุกกันขึ้นมีอิทธิพลไปมากเหมือนกัน ด้วยหนังสือบ้าง ด้วยเอกสารต่าง ๆ บ้าง คนก็เชื่อไปตามแทนที่จะใคร่ครวญ

พิจารณา ก็ไม่ได้ใคร่ครวญพิจารณา ถ้าบอกว่าเสียแล้วรับทันที แล้วก็บอกกันต่อ ๆ ไปทันที ไม่ทันได้ใคร่ครวญพิจารณากันละว่าเสียอย่างไรแน่ แม้แต่ในทางดีเหมือนกัน ในทางเสียนั้นทำให้คนเสียกำลังใจ ทำให้คนดีพลอยหมดไปอีกด้วย แล้วในขณะเดียวกัน ที่ไม่ดีก็ปลุกเสกกันขึ้นมาให้ดี ก็พากันเชื่อ ก็เป็นเหตุให้ไม่ดีเกิดมีมากขึ้น สิ่งที่ดีหมดไป สิ่งไม่ดีมีมากขึ้นเป็นปัญหาแก่บ้านเมือง ถ้าพูดรวมแล้วก็แก่โลกไปอีกด้วย เพราะเหตุที่ความโน้มเอียงเป็นอย่างนี้แหละจึงพูดได้ว่าไม่มีหลัก เมื่อไม่มีหลักอย่างนี้ จึงเป็นเหตุให้มีการโฆษณาชวนเชื่อกัน ว่าอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง ก็พูดกันไปแล้วลามกันไปง่าย เพราะอะไร? เพราะว่าคนเรามักจะเชื่อสิ่งที่ไม่ดีเร็ว เชื่อง่ายเชื่อเร็ว และในขณะเดียวกันใครปลุกสิ่งที่ไม่ดีให้ดีขึ้นมาก็เชื่อเร็วอีก เหมือนอย่างที่ปรากฏเห็นอยู่ในปัจจุบัน จึงจะได้นำเรื่องนี้มาพูดและจะพูดถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติมตามที่เป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งท่านผู้ใคร่ในความจริงผู้ต้องการในความจริงเสาะแสวงหาความดีก็ต้องใคร่ครวญให้มาก ในบ้านเมืองของเราคนที่ต้องการสิ่งที่ดีก็ยังมีอยู่มาก คนที่ต้องการสิ่งแท้ก็ยังมีอยู่มาก แต่ผู้ที่ต้องการสิ่งดีสิ่งแท้นั้นแหละก็ตกเป็นเครื่องมือของพวกที่คอยฉกฉวยโอกาสไปเสียอีก จึงควรที่จะได้ใคร่ครวญพิจารณาและบอกต่อ ๆ กันไป อย่าเป็นคนเชื่อง่าย ขอตั้งหลักไว้ก่อนว่าดีนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า จะต้องมีขึ้นได้เพราะมีดี ดีนั้นพูดได้หลาย ๆ อย่างว่ามีอะไรเป็นเหตุ แต่ถ้าจะพูดให้ฟังง่าย ๆ ก็ให้ดูที่ศีล ดูที่สมาธิ ดูที่ปัญญา ไม่ต้องไปดูที่อื่น ดูที่ ๓ อย่างนั้นแหละ แล้วต้องดูนาน ๆ ไม่ใช่เห็นวันเดียว เดี๋ยวเดียวแล้วก็ว่าดีแล้ว ดูซิที่ว่าศีล

ทำให้เป็นคนดีนั้นมีศีลดีจริงหรือเปล่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่า

สีลํ อาภรณํ เสฏฺฐํ ศีลนั้นเป็นอาภรณ์ที่ประเสริฐที่สุดแต่งคนให้งาม ใครบอกว่าคนนี้มีศีลเคร่งครัดในศีล ก็ต้องดูให้นาน ไม่ใช่ว่าพอเขาบอกว่ามีศีลแล้ว ก็เอาละดีไปตามแล้ว ต้องดูหลายวัน ถ้าดูเป็นปียิ่งดี จะได้เห็นชัดลงไปว่าดีจริงไหม มีศีลดีจริงไหม ต้องดูให้ชัดลงไป ถ้าเขาบอกว่ามีศีลไม่ดีก็ต้องดูให้ชัดลงไปอีกเหมือนกัน วันสองวันถ้าเกิดเห็นแล้วไม่ต้องนานแค่วันสองวันก็รู้แล้ว ต้องดูกันให้ดี ดูกันให้นาน มีธรรมภาษิตที่ว่า **"ศีลนั้นจะรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน"** ถ้าอยู่ร่วมกันเมื่อไรก็จะรู้ทีเดียวว่าศีลดีไหม มีศีลก็แปลว่าปกติในการกระทำ มีปกติในทางการพูดคือเป็นปกติสม่ำเสมอทั้งส่วนที่หยาบ ส่วนที่ปานกลางและ ส่วนที่ละเอียด หากว่าเป็นพระภิกษุสามเณรเราก็มักจะเพ่งไปที่ว่า เมื่อมีการประพฤติผิดตามศีลที่หนักแล้วก็เป็นอันว่าหมดแล้ว แต่ศีลเบาเราไม่พูดถึง ต้องพูดทั้งศีลที่หนักและศีลที่เบา ศีลของพระนั้นมีทั้งหนักทั้งเบา เมื่อเขาว่าศีลไม่ดีแล้วมาโวยวายตามกันไปเชื่อกันไป ต้องมาดูซิว่าศีลไม่ดีนั้นเป็นศีลอย่างหนัก หรือศีลอย่างเบา ไม่ใช่เขาว่าไม่ดีแล้วตามเขาไปติเตียนนินทาไปในทางต่าง ๆ นานา เราต้องพิจารณาในรายละเอียดลงไปว่าดีจริงไหม ตามศีลของพระ กิริยา-มารยาทต่าง ๆ ก็เรียกว่าศีลสงเคราะห์อยู่ในศีลทั้งนั้น ศีลดีไหมหรือเป็นคนเพียงแต่ว่าเอามาปะปิดหน้าให้เห็นว่าเรียบร้อยว่าดีงามว่ามีศีล แต่แท้ที่จริงก็คือไม่มีศีล ต้องดูรายละเอียดเหมือนกัน **ศีลนั้นไม่ใช่มีแต่พระแต่เณรแม้แต่ฆราวาสก็มีเหมือนกัน หากเราจะดูว่าคนนี้มีปกติที่ไว้ใจได้ไหม ก็ต้องดูนาน ไม่ใช่ว่ามาดูกันเดี๋ยวเดียวก็ว่าดีแล้ว ต้องดูให้ลึกทีเดียว ยิ่งในปัจจุบันต้องดูให้ลึกมาก เพราะบางทีนั้นแอบแฝงกันหลาย ๆ อย่าง เพราะมีเหตุต่าง ๆ บีบบังคับให้ต้องแอบแฝงอย่างนั้น บางทีก็เพื่อต้องการที่จะได้ซุ่มได้เสียได้คะแนนนิยม ก็ต้องเออออห่อหมกไปตาม เราก็นึกว่าเป็นหลักแล้วแท้ที่จริงเปล่า เป็นหลักปักอยู่ที่คะแนนนิยม ถ้าได้รับคะแนนนิยมแล้วเป็นการดีหมด แม้จะเสียอย่างไรถ้าได้คะแนนนิยมมาให้แก่ตนแล้ว ก็ต้องดีหมดอย่างนี้เป็นหลักไม่ได้แล้ว ในปัจจุบันนี้มากทีเดียวอย่างนี้**

พูดไปก็อาจจะกระทบกันบ้าง แต่ก็จำเป็นที่จะต้องพูด เพราะว่า **เราไม่ค่อยได้ดูกัน เราดูแต่เพียงแต่ผิวเผิน พอเห็นว่าภายนอกดีอย่างนั้นอย่างนี้แล้วก็เอาแล้ว บางคนวางท่าวางทางดีเหลือเกิน วางอากัปกิริยาต่าง ๆ ดีเหลือเกิน ที่แสดงออกต่อสังคมว่าเป็นผู้ลากมากดีเสียเหลือเกิน เรียกว่าผู้หลักผู้ดีก็ว่าได้ แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ เพียงแต่ทำไว้นอก ๆ เท่านั้นเอง แต่ว่าภายในนั้นแสนที่จะมีเล่ห์กลมายาต่าง ๆ เล่ห์กลมายาต่าง ๆ นั้นก็เก็บไว้ซ่อนเอาไว้เพื่อที่จะได้เอามาเชือดมาเฉือนคนทั้งหลายได้ทันทีทันใด ข้างนอกนั้นแลดูเรียบร้อยงามจริง ๆ เชียว เป็นคนโก้ในทางสังคม สังคมยอมรับจะเป็นท่าทางเดินก็ดี จะเป็นรถยนต์นั่งก็ดี จะเป็นเครื่องใช้ไม้สอยก็ดี แหมภูมิฐานเหลือเกิน แต่ว่าข้างในนั้นเป็นอาวุธทั้งหมดพร้อมที่จะเชือดจะเฉือนบุคคลผู้อื่นได้ พร้อมที่จะเชือดจะเฉือนสังคมได้ เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ตนได้ในทันทีทันใด นี้ต้องระวังให้มาก ๆ เดี๋ยวนี้มีมากเหลือเกิน** ถ้าจะพูดออกมาว่าที่ไหนบ้างอย่างไรนั้นก็จะผิดกฎหมาย แต่ว่าจำเป็นที่จะต้องพูดเป็นหลักเข้าไว้ว่า **เราอย่าหลงกันไปว่าดีต้องดูกันให้ชัดเจน ดูกันให้ลึก** เพราะว่า**คนที่เสาะแสวงหาผลประโยชน์มีมาก แม้แต่เสาะแสวงหาความนิยม เมื่อได้รับความนิยมแล้วก็เป็นอันว่าดีหมด คนที่ไม่ดีนี่แหละ แต่ว่าให้คะแนนนิยมไปซะ เราก็ว่าดีแล้ว แหมคนนั้นดีเหลือเกิน ท่านนั้นดีเหลือเกิน ดูไปดูมาที่ไหนได้ ได้คะแนนนิยม ถ้าหากว่าไม่ให้คะแนนนิยมก็จะเป็นภัย จึงต้องให้คะแนนนิยม** เพราะฉะนั้นจึงต้องสร้างคะแนนนิยมขึ้นมารองรับเอาไว้เท่านั้นแหละ พอได้คะแนนนิยมเท่านั้นแหละขี้ก็ว่าทองกลายเป็นทองไปหมด ขี้นั่นแหละกลายเป็นทองไปหมด

นี้แหละท่านทั้งหลายผู้เสาะแสวงหาบุญกุศล ผู้เสาะแสวงหาความดี ต้องระมัดระวังอย่างมาก เพราะผู้ที่เสาะแสวงหาความดีด้วยบริสุทธิ์ใจนั้น มักจะมีความเชื่อเป็นเบื้องหน้า พอใครแสดงท่าทางว่าดีหน่อยก็เชื่อแล้วเชื่อไปตามแล้ว เชื่อภูมิฐานข้างนอกไม่เชื่อภูมิฐานข้างใน แต่ภูมิฐานข้างในนั้นดูยาก ต้องดูนาน ๆ ต้องดูกันเป็นปีก็ว่าได้อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ศีลทำให้ดี แต่ว่าจะรู้ว่าศีลดีได้นั้นต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน** อยู่กันวันหนึ่งไม่รู้ สองวันสามวันนานเป็นปียิ่งดีดังที่กล่าวมาแล้วนี้แหละท่านทั้งหลาย **สังคมปัจจุบันหลอกลวงกันมาก** ถ้าจะพูดกันตรง ๆ ซึ่งเป็นคำที่ไม่ควรจะพูดเราจึงต้องระมัดระวัง **แล้วเราก็ต้องตั้งใจของเราเองว่าเราต้องเป็นคนมีดีให้ได้ ไม่ใช่ดีโดยที่ว่า สังคมยกว่าเราดี เราดีเพราะศีลของเรา เราดีเพราะสมาธิของเรา เราดีเพราะปัญญาของเรา ไม่ใช่ว่าเพราะคนนั้นช่วยปลุกช่วยเสกให้ดีขึ้น**

เราต้องพยายามที่จะ**ตั้งใจ**

รักษากายของเราให้เป็นกายที่มีศีล รักษาวาจาของเราให้เป็นวาจาที่มีศีล และใจของเราให้มีศีล ใครจะยกย่องหรือไม่ยกย่องจะด่าหรือจะว่าอย่างไรก็ตามใจ เราต้องทำให้เรามีดีเอง ไม่ต้องให้คนอื่นเขามายกย่อง เราต้องสร้างศีลให้เกิดขึ้นที่ตัวเราเองเป็นหลักภายในที่สำคัญ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องระวังอยู่เสมอว่าเราต้องการความมีศีล แต่**ในขณะเดียวกันคนที่จะเอาความมีศีลมาบังหน้าแล้วฉกฉวยเอาประโยชน์จากเรานั้นก็มีอยู่** เราจึงต้องใคร่ครวญพิจารณาทุกวัน ต้องอธิษฐานใจให้เป็นคนมีศีล แต่ในขณะเดียวกัน**ต้องระวังที่จะมีบุคคลที่แสดงตนว่าเป็นผู้มีศีล เข้ามาเพื่อฉกฉวยเอาประโยชน์ของตนไป** นี่ก็เป็นเรื่องที่ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว แต่ว่าจำเป็นต้องนำมากล่าวโดยเฉพาะในยุคปัจจุบันนี้

เพราะว่าในสังคมปัจจุบันมีความโน้มน้าวไปในเรื่องที่จะเชื่อกันว่าดี เพราะเสกเพราะปรุงเพราะแต่ง ถ้าจะพูดกันอย่างชนิดที่ตรง ๆ กัน จริง ๆ ไม่ต้องอ้อมค้อมก็คือ"**หลอกกัน**" เพราะหลอกกันหาวิธีหลอกลวงด้วยเอกสารบ้าง ด้วยการพูดบ้าง เมื่อหลอกลวงแล้วก็ทำให้คนเชื่อ เพราะมีเอกสารยืนยันว่าดีอย่างนั้นอย่างโน้น ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ทำอย่างโน้น แต่แท้ที่จริงก็เป็นเรื่องของการหลอกลวงสังคม เป็นเรื่องของการหลอกลวงโลก จึงมีการโฆษณากัน ที่เรียกว่า โฆษณาชวนเชื่อ โฆษณาเพื่อให้คนเชื่อว่าดี แต่แท้ที่จริงก็ไม่ดี ให้คนเข้าใจผิดว่าขี้คือทอง จึงควรที่จะได้นำเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ได้ตั้งหลักไว้แล้วว่าดีนั้นเพราะศีล ดีเพราะสมาธิและดีเพราะปัญญา แต่ไม่ได้มุ่งที่จะอธิบายเรื่องศีลว่าเป็นอย่างไร เพราะทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วเป็นส่วนมาก ที่พูดนี่ก็เป็นข้อคิดเท่านั้นเอง

"ศีล" นั้นได้กล่าวแล้วว่า **เราจะรู้ว่าใครมีศีล เราต้องอาศัยการอยู่ร่วมกันและต้องอยู่กันนาน ๆ จึงจะรู้ว่าเป็นผู้มีศีลหรือ ไม่มีศีล มีศีลอยู่ที่กาย ศีลอยู่ที่วาจา แล้วลึกลงไปถึงใจได้ด้วย** แสดงอาการเหมือนกับคนมีศีล แสดงการพูดเหมือนกับคนมีศีลมาก ต้องดูและช่วยกันปลุกเสกอีกว่าผู้นี้เป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ไปด้วยศีลจริง ๆ เคร่งครัดรัดกุม ก็ต้องดู ต้องดูว่าเป็นอย่างไร ศีลของผู้นี้เป็นอย่างไร ศีลของผู้นั้นเป็นอย่างไร ไม่ใช่ว่าดูเพื่อจับผิด แต่ดูกันเขาหลอก เอาศีลมาหลอกน่ะ แทนที่จะเป็นศีลจริงก็เป็นศีลหลอก แล้วก็ทุ่มเทไปทุกอย่างทุกประการเพราะศีลหลอกนี่แหละ เป็นปัญหาในสังคมอยู่มาก

เมื่อพูดถึงเรื่องศีลแล้วก็ขอพูดไปถึงเรื่อง **"สมาธิ"** ซึ่งเป็นขั้นที่ ๒ สมาธินั้นไม่ต้องอธิบายก็ทราบกันอยู่ในวงของผู้สนใจเรื่องพระศาสนา ผู้สนใจในเรื่องพระพุทธศาสนานั้น ก็เข้าใจดีว่าการทำจิตให้หยุดนิ่งได้อยู่ในอารมณ์เดียวก็เรียกว่า **"สมาธิ"** ภาวนาอย่างนั้นแหละเป็นสมาธิ ถ้าพูดแล้วดูเหมือนจะเป็นสิ่งง่าย แต่ก็ไม่ใช่ง่ายนัก ต้องใช้ความพยายาม และในขณะเดียวกันก็ไม่ใช่ยากจนเกินไป สามารถที่จะทำได้ **ผู้ที่สนใจที่จะให้มีสมาธิ สร้างสมาธิให้เกิดขึ้นก็เท่ากับเป็นคนสร้างความดีให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง** ในเบื้องแรก จึงต้องตั้งใจว่าเราต้องการสร้างสมาธิให้มีขึ้น ในจิตใจของตนเองเพื่อดี เพื่อที่จะเป็นบุญกุศล โบราณท่านพูดง่าย ๆ ว่า ให้มีศีล ให้มีสมาธิ เพื่อที่จะมีดีเพราะว่าศีลเป็นบุญ ศีลเป็นกุศล สมาธิก็เป็นบุญสมาธิเป็นกุศล เพราะฉะนั้นเมื่อจะทำสมาธิ ก็ต้องตั้งใจให้ดีว่าเราต้องการความดี เพราะว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตของเราไม่ขุ่นจิตของเราไม่ต้องไปรับอารมณ์ที่เป็นบาปที่เป็นอกุศล ในขณะเดียวกันจิตของเราก็ไม่ปรุงแต่งสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่งามต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น มีแต่สิ่งดีสิ่งงาม นี่แหละ สิ่งนี้แหละคือสิ่งที่เราต้องการ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น ไม่ใช่ว่าทำจิตใจให้เป็นสมาธิเพื่อที่จะได้มีกำลังจิตสูงแล้วไปทำอย่างนั้นไปทำอย่างนี้ ไปเสกไปปรุงแต่งอะไรต่าง ๆ นานา สิ่งนั้นแม้จะมีขึ้นได้ตามลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ

สิ่งที่เราต้องการคืออะไร ? คือการที่ไม่มีสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ เกิดขึ้นในใจ จิตเป็นสมาธิแล้วสิ่งไม่ดีก็ไม่เกิดขึ้นในใจ นั่นแหละเราต้องการสิ่งนั้น ไม่ใช่ต้องการสิ่งอื่น ไม่ใช่ต้องการที่จะให้จิตเป็นสมาธิแล้วมีพลัง ไปบันดาลอย่างนั้นไปทำอย่างนี้ไปเสกอย่างโน้น ไม่ใช่ต้องการอย่างนั้น สิ่งที่เรา

ต้องการคือ ไม่ต้องการให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในใจ แล้วก็**ต้องบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่า ที่เราต้องการทำจิตของเราให้เป็นสมาธิโดยวิธีใดก็ตาม เราไม่ต้องการที่จะให้คนมามีความเข้าใจในตัวเราว่าเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้ประเสริฐ เป็นคนมีสมาธิสูง เป็นคนได้อภิญญาอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ต้องการ ถ้าเกิดแว๊ปขึ้นมาในใจให้รีบทำลายเสีย** เพราะไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นเพราะเหตุที่เรามีจิตเป็นสมาธิอาจจะเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องการ **สิ่งที่เราต้องการคืออะไร** ? ก็คือ **การที่รวมใจให้เป็นสมาธิแล้วสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่เกิดขึ้นที่ใจ โลภะ โทสะ โมหะเป็นกลุ่มใหญ่ไม่เกิดขึ้นที่ใจเป็นสมาธิดีแล้ว** ถ้าจะดูว่าจิตเป็นสมาธิดีแล้วอยากมีชื่อเสียงไหม ? เฉยไม่มีความรู้สึกว่าชื่อเสียงนั้นจะสำคัญอะไรพอจิตเป็นสมาธิแล้วอยากจะได้อย่างนั้นอย่างนี้ไหม ? เฉย เพราะว่าใจเป็นสมาธิแล้วนิ่งอยู่อย่างนั้น สบายเป็นปีติเป็นสุขอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องการแล้ว ไม่ว่าเงินว่าทอง ไม่ว่าข้าวไม่ว่าของ ไม่ว่าอะไรต่ออะไรที่เขาต้องการกัน เราไม่ต้องการแล้วสิ่งทั้งหลายที่เขานิยมกันว่าเป็นสิ่งประเสริฐอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ต้องการแล้ว เพราะว่าที่เรามีอยู่ในใจของเรานั้นก็คือสิ่งที่ดีประเสริฐที่สุดแล้ว คือสมาธิ เป็นสิ่งที่ประเสริฐตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สิ่งอื่นแม้จะพึงบังเกิดขึ้นอันเนื่องมาแต่ความเป็นผู้มีจิตเป็นสมาธิก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องการ

ข้อนี้แหละจะต้องนึกกันให้มากจะต้องคิดกันให้มาก ถ้าหากว่าไม่คิดข้อนี้ให้มากแล้ว จิตที่ได้เป็นสมาธิหรือเป็นสมาธินั้นยังเป็นโลกิยะหมุนไปง่ายไปทางเสียง่าย เช่นว่า**ได้รับการยกย่องเข้าหน่อยก็ปลื้มใจ เรื่องการยกย่อง ดีใจที่เขายกย่อง ทิ้งสิ่งดีเสียแล้ว เพราะดีใจว่าเขายกย่องนั่นแหละเป็นเรื่องของกิเลส เป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับจิตเป็นสมาธิเลยทีเดียว** เราไปมัวดีใจหลงเพลินอยู่ในสิ่งนั้น

ในพรหมชาลสูตร พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **เมื่อเขาสรรเสริญก็อย่าให้จิตลิงโลดไปตาม** ในอรรถกถาท่านอธิบายไว้ว่า **ถ้าจิตลิงโลดไปตามแล้วจิตจะตกจากสมาธิ ได้ฌานตกจากฌาน** นี่เป็นคำอธิบายที่ปรากฏชัด มีอยู่ในพระสูตรนั้น ในอรรถกถาแห่งพระสูตรนั้น ทั้งในพระสูตรทั้งในอรรถกถาแห่งพระสูตร เพราะฉะนั้นต้องระวังสมาธิดี ๆ นี้แหละแต่เกิดไปกินก็แล้วกัน คือจิตไปกินสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความดี ก็ตกทันที จิตก็ตกจากสมาธิ จิตก็ตกจากฌาน แล้วใครจะไปรู้ ไม่มีใครรู้ได้ เรารู้ของเราเองเท่านั้น ทีนี้ก็ต้องเป็นสมาธิหลอกต่อไปอีก ต้องหลอกเรื่อยไปแหละทีนี้ เพราะฉะนั้นจะต้องหาวิธีสะกัดกั้น เป็นเรื่องของตัวเองไม่ใช่เรื่องของคนอื่นเป็นเรื่องของเราเองไม่ใช่เรื่องของคนอื่น ใครจะสะกัดกั้นก็ไม่มีประโยชน์ ทำไม่ได้ เราก็ต้องทำของเราเอง พอจิตยินดีไปตามที่เขาสรรเสริญว่า แหม องค์นี้สมาธิเป็นสำคัญนัก แหม ท่านผู้นี้สมาธิสำคัญ คนนี้สมาธิสำคัญนัก คนนั้นสมาธิสำคัญนัก ถ้าว่าจิตตกลงไปรับไปกินคำที่เขายกย่องสรรเสริญนั้น ต้องรู้ทันทีว่า โอ! ไม่ได้แล้ว ๆ ขืนเป็นอย่างนี้ต่อไปเราจิตตกจากสมาธิ เพราะสิ่งที่เราต้องการนั้นก็คือ เราต้องไม่มีอะไรเข้าไปทำให้เสียอยู่ในใจ ให้ใจเรา

นิ่งอยู่ในที่เดียวได้ นิ่งอยู่ในความสงบได้ ที่เรียกว่าเป็นสมาธินั่นแหละ ให้จิตอยู่อย่างนั้นได้ ที่พูดนี่ไม่ใช่ว่า หมายความว่าเป็นสิ่งที่ทำกันได้ทั่วไป แต่ก็ต้องระวัง ต้องรู้ไว้สำหรับคนที่สนใจในเรื่องสมาธิ หรือ**จะให้มีดีเพราะสมาธิต้องรู้ไว้ว่า นี้คืออันตราย ๆ ของสมาธิ เขาเอาลาภเอาผลมาให้สักหน่อยดีอกดีใจไปมัวกินลาภกินผลเสียอีกแล้ว ไม่กินสมาธิ ไม่กินความดีที่เกิดจากสมาธิไปกินลาภกินผลเสีย เราก็ต้องสอนตัวเองว่า อ้อ ! ไม่ได้แล้ว ๆ ต้องกลับ ๆ มาใหม่ กลับมาที่ไหน กลับมาในที่ของเรา คือเราเอาดีเพราะความมีสมาธิ ไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นลาภ เป็นผลต่าง ๆ นั้น** คือความดีอันเกิดแต่สมาธิที่เราจะต้องกิน เราต้องเห็นว่า อ้อ ! สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วเราจะต้องกลับมาที่เดิม **อย่าให้ใจไปกินอยู่ที่นั่นแล้วละก็ต้องตกจากสมาธิ เหมือนพระเทวทัตนั่นไง พระเทวทัตจิตเป็นสมาธิสูงถึงขั้นขนาดเหาะเหินเดินอากาศได้** หรือในชาดกต่าง ๆ ท่านก็กล่าวไว้เยอะ **ฤาษีเหาะได้ พอจิตไปกินอารมณ์ที่ไม่ดีเข้า หล่นลงมาจากการเหาะเหินเดินอากาศนั้นทันที** เอาละเหาะเหินเดินอากาศนั้นเรามองไม่เห็น อาจจะยังไม่เชื่อก็ได้ แต่ว่าสิ่งที่แน่ที่สุดก็คือ ถ้าไปกินอารมณ์อย่างนั้นเข้าแล้ว จิตก็จะตกจากสมาธิทันที สมาธิเคยดีๆ นี้แหละ ตกกันทันที ไม่ต้องสงสัย ทีนี้ทำอย่างไง ถ้าหากว่าเรามีสติสัมปชัญญะพอระลึกนึกขึ้นได้ก็รีบกลับมา เราต้องบอกว่า อ้อ ! ไม่ดีแล้ว เราต้องกลับมาในที่ของเราคือความดีจริง ๆ ที่เป็นสมาธิ อย่างไปกินสิ่งนั้นเข้า สิ่งนั้นเป็นโทษ สิ่งนั้นเป็นภัย ถ้าเราสอนตนเองไม่ได้อย่างนี้แล้ว ก็ต้องสมาธิออก แล้วต่อไปนั้นต้องเป็นเรื่องของหลอกทั้งนั้น ก็ต้องหลอกเสียแล้ว คนก็เชื่อกัน คนที่สมาธิแท้ที่จริง ตกเสียแล้วแต่ก็ยังทำเป็นมีสมาธิอยู่อย่างนั้นแหละ นี่ก็พูดถึงผู้ที่จะสนใจในทางการปฏิบัติ จึงต้องยกจิตให้พ้นจากสิ่งทั้งหลาย อันรวมเสียกว่าอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับความเป็นสมาธิ อย่าให้จิตของเราไปยินดีในสิ่งเหล่านั้น มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติถ้าทำอย่างนี้ได้ **ความดีก็เป็นความดี เราก็จะมีดีเพราะเรามีสมาธิจริง ๆ**

ในสังคมปัจจุบัน เราไม่ได้พบกับของดีจริง เรามักจะพบของเทียม ของปลอมโดยเสียมาก เพราะเหตุนี้แหละจึงควรระมัดระวังไว้ เพราะคนที่ทำของปลอมนั้นต้องเก่ง ถ้าไม่เก่งเขาทำของปลอมไม่ได้ เขาทำเหมือนกับว่าเป็นคนที่มีสมาธิที่ดีเหลือเกิน แท้ที่จริงแล้วหลับตาเพื่อให้ลาภ เพื่อให้ผล เพื่อให้คนเอาเงินมาให้ เพื่อให้คนเอาของมาให้ เพื่อให้คนมาบูชาสักการะ หลับตาโกหก ถ้าจะพูดกันหยาบ ๆ **อย่างนี้นะมาก จึงต้องระวังให้ดี ถ้าเราไม่ระวังให้ดีแล้วละก็ เราก็จะไม่พบกับสมาธิที่จริง เราก็จะมาพบกับสมาธิที่ปลอมที่ลวง** ในปัจจุบันนี้หลอกลวงด้วยอาการอย่างนี้มาก **บางที่ก็นุ่งห่มเหมือนกับว่าเคร่งเสียเหลือเกิน จีวรก็ดำเป็นกลับไปเขียว แต่ว่าแท้ที่จริงที่ไหนได้ สมาธิก็ปลอมไม่ใช่จริง พอมองลึกลงไปแล้วก็จับได้** จึงควรที่จะระมัดระวัง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือผู้ที่รับผิดชอบในบ้านในเมืองต่าง ๆ มักจะไม่ค่อยพบกับสมาธิจริงมักจะพบกับสมาธิปลอม แล้วก็ลงตามกันไป เสร็จแล้วสิ่งที่จะเสียก็จะเกิดขึ้นแก่สังคมแก่บ้านแก่เมือง นี้ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวกับสมาธิ ฯ

ประการที่สาม ปัญญา ท่านทั้งหลายก็ทราบกันดีว่าปัญญาในทางพระพุทธศาสนานั้น ท่านมุ่งถึงปัญญาที่จะยกระดับจิตให้สูง ถ้าจะพูดตามศัพท์ก็ว่า **"วิปัสสนาปัญญา"** คือ**เห็นอะไรให้ตรงตามความเป็นจริง ไม่เห็นอะไรไปด้วยอำนาจแห่งโมหะ ความลุ่มหลงเข้าใจผิด** เข้าใจผิดว่าสวยว่างามว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ ตรงข้ามกับปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ปัญญาในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงประสงค์ที่จะให้ทุกคนมองอะไรตรงตามความเป็นจริง มองไปที่ชีวิตก็ให้ตรงตามความเป็นจริง ให้เห็นว่าชีวิตของเรานี้เราต้องการอะไรมาก แท้ที่จริงชีวิตของเรา ก็เพื่อต้องการให้เป็นอยู่ได้ ไม่ใช่ให้เกินกว่านั้น แต่พอมีอะไรเข้ามาปกมาคลุมเข้าแล้ว ก็ต้องการเกินเลยไป เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็เกิดวิปปฏิสารขุ่นในใจ อาการที่ไม่ดีอะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นมา คิดที่จะทำร้ายและแก่งแย่งกัน คิดที่จะวางเล่ห์กลประการต่าง ๆ นี้แหละท่านทั้งหลายมองดูเอาเถอะ

ถ้ามองให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วก็เป็นภัย แล้วสิ่งที่เป็นภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคมปัจจุบันนี้ ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูสิว่าเพราะเหตุนี้ไหม ? ชีวิตของเราต้องการแต่เพียงว่าให้พอเป็นพออยู่ได้ ไม่ถึงกับว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอเป็นพออยู่ได้ตลอดชีวิตของเรา แต่พอมีอะไรมากระทบเข้าก็เห็นไปโดยประการต่าง ๆ เสียแล้ว ต้องการเกินเลยไป สิ่งที่ต้องการบางทีก็สมปรารถนา บางทีก็ไม่สมปรารถนา เมื่อไม่สมปรารถนาแล้วแทนที่จะมีสติสัมปชัญญะ คือตัวปัญญาใคร่ครวญอย่างมีเหตุมีผลก็ไม่ได้ใคร่ครวญ โทษนั่นโทษนี่ไปต่าง ๆ นานา ถ้าจะถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะไม่ได้เห็นตามความเป็นจริงของชีวิต ว่าชีวิตของเราเพียงเพื่อเป็นอยู่ **ที่พูดนี้ก็เพื่อต้องการที่จะให้ท่านทั้งหลายได้มองได้ลดภาวะที่สับสนในทางสังคม ไม่ถึงกับว่าตัดได้หมดสิ้น แต่ช่วยกันลดลงมาบ้าง พอมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาครอบคลุมอยู่ในชีวิตจิตใจแล้ว อย่าหลงไปในสิ่งที่เกินต่าง ๆ เกินในเรื่องทรัพย์สินเงินทอง เกินในเรื่องชื่อเสียงและอะไรต่อมิอะไรที่จะให้ได้มาเกินกว่าจำเป็น ให้มีสติสัมปชัญญะคอยพิจารณาดูให้ดีว่า แท้ที่จริงชีวิตของเราต้องการอะไร** แต่ก็ต้องเข้าใจอีกว่า **ไม่ใช่เพียงแต่งอมืองอเท้า** ได้เท่านี้ก็พอแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น **เราว่าชีวิตของเราต้องการเพื่อเป็นเพื่ออยู่ เป็นอยู่เพื่ออะไรเพื่อทำประโยชน์เท่านั้น ไม่ใช่เพื่อที่จะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อีกให้พอเป็นพออยู่เพื่อที่จะทำประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น** ที่จะให้เกิดขึ้นแก่ตนเองก็ไม่ใช่เป็นการเสาะแสวงหาชนิดที่ต้องให้ได้ ทั้งที่เป็นวัตถุหรือนามธรรม ให้เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย และ**ต้องพยายามที่จะให้ใจสูงขึ้นไปไม่ไปติดในสิ่งที่เป็นวัตถุจนเกินกว่าเหตุ ให้จิตใจนี้สูงขึ้นมาอยู่เหนือสิ่งทั้งหลายให้ได้** ต้องพยายามดังนั้นที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า **"ให้เห็นตามเป็นจริง"** นั่นก็**เพื่อลดความสับสนในทางสังคมพอไม่ได้ตำแหน่งตามที่ต้องการ อ้าวมีเรื่อง ไม่ได้เลื่อนขั้นตามที่ต้องการ อ้าวมีเรื่อง ไม่ได้สิ่งที่อยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ก็มีเรื่อง ไม่ว่าในวงการไหน ถ้าเป็นอยู่อย่างนี้แล้ว ก็สับสนกัน มีการเบียดเบียนกันมีการทำลายกัน**

ก็มาตามดูซิว่าคิดทำร้ายกันเบียดเบียนกันเพราะอะไร ? **แล้วเรื่องที่เกิดขึ้นต้องจับกุมคุมขังเกร่อกันไปหมดนั่นเพราะอะไร ? ก็เพราะต้องการเกิน ต้องการเกินกว่าที่จะเป็นจะอยู่เพื่อทำประโยชน์เมื่อต้องการเกินอย่างนั้นแล้วก็ต้องมีการจับกุมคุมขัง เป็นปัญหาในสังคมทั่วไปหมด** ที่เห็นกันอยู่นี้เพราะอะไร เพราะไม่ทำตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอน พระพุทธเจ้าท่านสอนว่ามองให้เห็นตามความเป็นจริง แต่ว่าคนเราก็มักจะอ้างบอกว่า ให้เห็นตามความเป็นจริงของพระพุทธเจ้าท่านให้ออกจากกิเลส เราออกไม่ไหวหรอก อยู่อย่างนี้แหละ บอกว่าออกไม่ไหว ไม่รู้ว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเพราะเราไม่มองชีวิตให้ตรงตามเป็นจริงว่าเพื่อเป็นเพื่ออยู่เท่านั้นแล้วก็จะได้ทำประโยชน์ ปัญหาสับสนต่าง ๆ ที่บอกว่าเราทำไม่ได้อย่างที่พระท่านว่าหรอก พอปัญหามาถึงตัวเข้าก็เป็นตาบอดมองไม่เห็นอะไรเลย แล้วก็ไม่รู้ด้วยว่าคัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้า คัดค้านที่พระท่านสอน ว่าตัวทำไม่ได้อย่างนั้นอย่างนี้ ใครจะไปทำได้ พอเกิดเรื่องมาถึงตนเข้ามองไม่เห็นแล้วถือว่าเราก็ต้องอยากได้ เรายังเป็นปุถุชนอยู่เราก็ต้องการนั้นต้องการนี้ต้องการเรือกสวนไร่นา ต้องการเงิน ต้องการชื่อเสียงมาก ๆ มีครอบครัวแล้วครอบครัวเดียวไม่พอ ต้องสองต้องสามครอบครัวก็เห็นว่าเป็นคนโก้เป็นคนเก่งมีความสามารถ พอมีปัญหาเกิดขึ้นกระทบมาถึงตัวมองไม่เห็นแล้ว

พระพุทธเจ้าท่านสอนแล้ว ว่า **"ให้มองให้เห็นตามความเป็นจริง"** พอพูดว่ามองให้เห็นตามความเป็นจริง ก็ปฏิเสธเสียทันที ปฏิเสธก่อนแล้วเราจะทำได้อย่างไร ท่านเป็นพระท่านก็ว่าเรื่อยไป เราเป็นฆราวาสจะทำได้อย่างไร เมื่อยังมาไม่ถึงตัวเข้าก็มองไม่เห็น จึงขอให้คิดกันให้ดีคิดกันให้รอบคอบ เพื่อจะได้เดินมาทางพระบ้าง ปัญญาอย่างนี้แหละที่พระพุทธเจ้าท่านทรงประสงค์มากนักให้คนได้มีปัญญาอย่างนี้แล้วมองลงไป แล้ว**ความเป็นผู้มีปัญญาอย่างนี้มีสูงขึ้นมากเท่าไร คือปริมาณแห่งการมองเห็นชีวิตตามเป็นจริงมีมากเท่าไร ก็จะสามารถทำประโยชน์ได้มากเท่านั้น** แต่ที่เราต้องการกันในปัจจุบันเราต้องการปัญญาชนิดที่เป็นเรื่องปัญหาของสังคมส่วนใหญ่ คือต้องเป็นปัญญาที่เก่งในการเสาะแสวงหาสร้างโน่นสร้างนี่ ทำโน่นทำนี่ การที่สามารถจะทำนั้นทำนี่ได้ ต้องยอมรับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกแต่ก็ไม่ใช่หมายความว่าเราทิ้งหลักเดิมเสีย ถ้าว่าเราไปเห็นความจำเป็นสำหรับโลกมากแล้วก็ต้องเอาสิ่งนี้แหละ สิ่งนี้แหละจะมาเป็นเครื่องทำลายเรา เช่น**ในปัจจุบันนี้เราต้องเจรจากันเรื่องลดอาวุธ ที่จริงอาวุธสร้างด้วยอะไร ก็สร้างด้วยปัญญาของคน สร้างกันมาทำไม ? ก็รู้อยู่แล้วว่าไม่ใช่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต แต่ว่าเราเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมากทีเดียว เราจะต้องมีอาวุธอย่างนั้น**

อย่างนี้ ก็เจรจากันมาไม่รู้เท่าไร ก็วนอยู่นั่นแหละ คอยดูไปไม่ใช่ว่าหรือตำหนิติเตียนอะไร แต่ชี้ให้เห็นว่าเพราะอะไร **นั่นก็เพราะมีปัญญาแต่เพียงเพื่อที่จะทำสิ่งนี้สิ่งนั้นได้ถือว่าเก่งกันเพราะทำสิ่งนี้สิ่งนั้นได้ ไม่ทราบว่าอะไรจะตามมาภายหลังอีก หารู้ไม่ว่าปัญญาอย่างนั้นสร้างสิ่งที่เกินให้มีขึ้นในสังคม มีขึ้นในชีวิตของตนเอง ให้มีขึ้นในชีวิตของบุคคลผู้อื่น** ปัญญาอย่างนี้สำคัญนักต้องการกันทีเดียว **แล้วก็มีปัญหา เป็นปัญหาของโลก เป็นปัญหาของประเทศต่าง ๆ ที่อยู่รวมกันเดี๋ยวนี้แหละ** เพราะฉะนั้นก็ต้องใคร่ครวญพิจารณาให้ดีเหมือนกันว่าเราจะเข้าไปสัมผัสกับปัญญาที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนได้อย่างไรบ้าง ?

วิธีที่จะเข้าไปสัมผัสกับปัญญาที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนก็คือเราจะต้องสนใจในเรื่องของการทำใจของเราให้สงบลงไปบ้าง แล้วเราก็พยายามที่จะฝึกที่จะคิด**ให้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนทำสมาธิโดยตรงก็ต้องคอยสังเกตเจริญวิปัสสนาโดยตรงก็ต้องสังเกตว่าเมื่อเราเจริญวิปัสสนาพอที่จะมองเห็นความเป็นจริงว่าการเกิดการดับอย่างนี้** แล้วเรามีสิ่งอะไรบ้างที่มองเห็นตรงตามที่พระพุทธเจ้าท่านว่าอีก เช่นว่าชีวิตของเรานี้เราต้องการอะไร ? เพียงเพื่อเป็นอยู่ แล้วเรามองเห็นว่าเกิดว่าดับอย่างนี้แล้วเรายังต้องการอะไรอีกไหม ? และยังอยากได้โน่นได้นี่ได้ยศได้ข้าวของอีกไหม ถ้ายังเป็นอย่างนั้น ก็ต้องบอกตัวเองว่าแม้จะมองเห็นว่ารูปนามเกิดดับแล้วก็จริงแต่ว่ากิเลสยังแทรกมากเหลือเกิน **ต้องหาโอกาสที่จะกำจัดออกอย่าให้เกิดขึ้นในใจให้มาก ต้องฝึกหัดให้หนีภาวะอันนี้ ต้องรู้ว่ากิเลสแทรกเข้ามาแล้ว ต้องหาวิธีที่จะไม่ให้สิ่งนี้แทรกเข้ามา ไม่ให้เกิดขึ้น ต้องพยายามนึกอยู่เสมอๆ** มิฉะนั้นแล้วไม่รู้ตัวอีก นึกว่าเป็นนามเป็นรูปดีแล้ว เผลอแล้วก็มาอีกแล้ว อยากได้นั่นอยากได้นี่ อยากโด่งอยากดัง จนกระทั่งตัวเองไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันแน่ ดีอยู่นิดเดียวว่ายังได้สมาธิไว้บ้าง จึงต้องคอยระมัดระวังตัวเอง **จึงต้องคอยพิจารณาที่ตัวของเราเองว่า เราต้องการสิ่งที่ดีมีวิปัสสนาปัญญา ก็ให้เป็นวิปัสสนาปัญญาที่ถูกต้องที่ดีงาม นำตนไปสู่ความหลุดพ้นได้** นี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง**เรื่องให้มีดีเพราะปัญญา**ที่พูดมาเรื่องมีดีเพราะปัญญานั้นก็พอจะเป็นแนวทางให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจ ได้ใคร่ครวญพิจารณาได้ เวลาสำหรับการบรรยายในวันนี้ได้สิ้นสุดลง ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ท่านสาธุชนทุกท่าน.

■ ■ ■ ■

พรปีใหม่ ๒๕๓๙

โดย

สมเด็จพระพุฒาจารย์

ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
เมื่อวันจันทร์ที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๙

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย ปีใหม่ได้ย่างเข้ามาแล้ว ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ทุกท่าน ความสุขสวัสดีเป็นที่ปรารถนาของทุกคน ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจึงมีแนวปฏิบัติที่ปฏิบัติกันอยู่โดยทั่วไปเป็น ๒ ทาง คือหนึ่ง**อวยพรให้แก่กันและกัน**เพื่อความสุขสวัสดี อีกอย่างหนึ่ง**การแนะนำให้รู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด** เพื่อให้เกิดความสุขสวัสดี

ทั้งสองแนวทางนี้ ผู้นับถือพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในประเทศชาติบ้านเมืองของเรา ได้ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลาช้านาน แม้จะมีความเห็นแตกต่างกันไปบ้างว่า **จะให้ศีลให้พรสักเท่าไรก็ไม่มีความหมาย ถ้าขาดการทำ การพูด และความคิดที่ถูกต้อง** แต่ว่าในทางปฏิบัติที่ทำกันอยู่ คนในบ้านเมืองของเรารู้กันดีว่า การให้พรอย่างเดียวนั้นทำให้สุขสวัสดีไม่ได้

แต่ก็นิยมการให้ศีลให้พร หรือ อวยพรให้แก่กันและกัน เพราะได้เห็นเป็นที่ประจักษ์แก่ตนเองว่า การให้ศีลให้พร หรือ**การอวยพร**นั้น **เป็นการให้กำลังใจอย่างหนึ่งที่สำคัญ** และการให้กำลังใจ **เป็นการให้สิ่งที่มองไม่เห็นแต่มีคุณค่ายิ่ง** ถ้าหากว่าขาดการให้กำลังใจเสียอย่างเดียวแล้ว ก็จะทำให้มีปัญหาอื่น ๆ ตามมาอย่างมาก เช่นให้กำลังใจแก่เด็ก เด็กเล็กเด็กน้อยได้กำลังใจจากผู้ใหญ่ ก็จะเป็นพลังที่สำคัญ อย่างที่แนะนำกันอยู่เสมอว่า มารดาบิดาผู้ปกครองต้องให้กำลังใจแก่ลูกดังนี้เป็นต้น **ดังนั้นการอวยพรเป็นการให้กำลังใจแก่กันและกัน การให้ศีลให้พรเป็นการให้กำลังใจแก่กันและกัน** คนไทยเราจึงนิยมปฏิบัติ นี้ทางหนึ่ง อีกทางหนึ่งก็แนะนำว่าให้รู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด แนะนำพอเหมาะพอดี ไม่ใช่เกินไป

ในวาระดิถีที่ขึ้นปีใหม่นี้แล้ว จึงขอกล่าวไว้ทั้ง ๒ อย่าง คือทั้งในส่วนที่เป็นการให้ศีลให้พรและอวยพร และทั้งในด้านการแนะนำ การแนะนำจะขอกล่าวก่อนว่า เมื่อปีใหม่ได้ย่างเข้ามาแล้ว จะพูดจะทำอะไรให้มีเหตุมีผลไว้พอสมควร เมื่อมีเหตุมีผลแล้วก็ต้องใช้ความพยายามเป็นประการที่ ๒ ประการที่ ๓ ก็ให้เพิ่มความระมัดระวังเข้าไว้ ประการที่ ๔ ให้รู้จักเสียสละ จะทำ จะพูด จะคิด ก็ให้ใช้คำว่า **"รู้จัก"** โดยยึดหลัก ๔ ประการ **ความมีเหตุผล ความพยายาม ความระมัดระวัง** และ **ความเสียสละ** นี้เป็นการแนะนำ

ส่วนการอวยพรนั้น ขอกล่าวก่อนที่จะจบนี้ว่า ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ขอถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ พร้อมทั้งพระบรมวงศานุวงศ์ ประชาชนโดยทั่วไป พระภิกษุสามเณร ผู้ปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ขอให้ได้มีความสุขสวัสดีโดยทั่วกัน ขอพลังแห่งความสุขสวัสดีที่มีรวมกันนั้น จงเป็นพลังนำประเทศชาติบ้านเมือง พระศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์ ไปสู่ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป สมปรารถนาโดยทั่วกัน.

■ ■ ■ ■

สวัสดีปีใหม่

โดย

พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล

เนื่องในโอกาสวันสิ้นปีเก่าและวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๓๙ นี้ อาตมภาพขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงได้โปรดดลบันดาลให้ญาติโยมสาธุชนทุกท่านพร้อมด้วยครอบครัว ญาติมิตร จงปราศจากความทุกข์ โศก โรค ภัย และอันตรายทั้งปวง จงเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขด้วยอายุวรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ และธนสารสมบัติ ปรารถนาสิ่งใดโดยชอบจงสำเร็จทุกประการ

ขอพรนี้จงสำเร็จแก่ท่านทั้งหลายทุกท่าน ด้วยธรรมปฏิบัติอันเป็นมงคลที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ดีแล้ว ซึ่งอาตมภาพจะขอนำมงคลในพระคาถาที่ ๓ มาแสดงพอเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและสัมมาปฏิบัติดังต่อไปนี้

พาหุสจฺจญฺจ การได้ศึกษาเล่าเรียน ได้ยิน ได้ฟังมามาก ทรงความรู้กว้างขวาง และความเป็นผู้มีประสบการณ์มามาก ประการ ๑

สิปฺปญฺจ มีศิลปวิทยา มีความรู้และความชำนาญในวิชาชีพของตน ประการ ๑

วินโย จ สุสิกฺขิโต เป็นผู้มีระเบียบวินัย ได้ฝึกฝนอบรมตนมาดีแล้ว ประการ ๑

สุภาสิตา จ ยา วาจา มีวาจาสุภาษิต รู้จักใช้วาจาพูดให้เป็นผลดี อีกประการ ๑

ข้อปฏิบัติทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นมงคลอันอุดม คือเป็นข้อปฏิบัติที่นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขแห่งชีวิต เพราะเหตุนี้ ผู้ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและในชีวิตของตนจึงต้อง

๑. มีความสนใจเอาใจใส่กระตือรือร้น ที่จะศึกษาหาความรู้

(Eager to learn) ในวิชาชีพของตน พยายามสดับตรับฟังและเรียนรู้วิชาการใหม่ ๆ (Modern Technology) ที่จะใช้ประกอบกิจการงานในหน้าที่รับผิดชอบของตน ให้มีความรู้กว้างขวาง หาประสบการณ์เพิ่มพูนให้มาก ให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้การทำหน้าที่กิจการงานของตน บรรลุผลสำเร็จด้วยดี มีประสิทธิภาพสูง (High Efficiency) คือให้ได้ผลผลิตสูง (Effectiveness) โดยเสียค่าลงทุนต่ำ กล่าวคือประหยัดกำลังคน กำลังเงินและเวลา

๒. ฝึกฝนอบรมตนในวิชาชีพของตนให้ทั้งมีความรู้และประสบการณ์ในกิจการงาน

อันเป็นหน้าที่รับผิดชอบของตน ให้เกิดความชำนาญทั้งในการทำงานอาชีพ ให้รู้เท่าทันในปัญหาและวิธีป้องกันแก้ไขปัญหา เสริมสร้างบุคลิกภาพ (Personality) และความเป็นผู้นำ (Leadership) ให้สามารถเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้า เป็นผู้ปกครอง และเป็นผู้บริหาร อันเป็นทั้งศาสตร์ (Science) และศิลป์ (Arts) ที่สามารถจะให้คำแนะนำสั่งสอนอบรมผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาให้ให้ความร่วมมือ ประสานงาน ให้มีความสมัครสมานสามัคคีช่วยกันในการทำหน้าที่กิจการงานให้สำเร็จไปด้วยดี มีประสิทธิภาพสูง

๓. เป็นผู้มีระเบียบวินัยที่ดี คือเป็นผู้มีศีลมีธรรม ไม่ติดอยู่ในอบายมุขต่าง ๆ ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในกรอบขอบเขตแห่งกฎหมายของบ้านเมือง และกฎ ระเบียบข้อบังคับขององค์กรหรือหน่วยงานที่ตนปฏิบัติงานอยู่และแม้ในขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีของสังคมไทยก็จะเป็นคนที่น่าคบ น่าเคารพน่านับถือ แก่ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา แก่เพื่อนร่วมงานและมิตรสหาย และแก่ผู้ใหญ่หรือผู้บังคับบัญชา ก็จะนำความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขมาสู่ชีวิตตน ทั้งในชีวิตการทำงานในสังคมและครอบครัวได้เป็นอย่างดี

๔. เป็นผู้มีวาจาดี คือกล่าวแต่ถ้อยคำที่เป็นจริง ถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานที่เป็นคำสมานไมตรี และถ้อยคำที่มีแต่สาระประโยชน์ ไม่เหลวไหล ไร้สาระ

ข้อปฏิบัติทั้ง ๔ ประการนี้ แหละเป็นอุดมมงคลที่จะนำชีวิตตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขได้จริง ขอให้ทุกท่านจงเจริญรุ่งเรืองในพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และกิจการงานโดยชอบยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยทั่วหน้ากันตลอดกาลนาน เทอญ.

เจริญพร

■ ■ ■ ■

หลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

โดย
พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖
เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐ ได้แก่ **ปฐวีกสิณ** การเพ่งดินเป็นอารมณ์ **อาโปกสิณ** การเพ่งน้ำเป็นอารมณ์ **เตโชกสิณ** การเพ่งไฟเป็นอารมณ์ **วาโยกสิณ** การเพ่งลมเป็นอารมณ์ ทั้งหมดนี้จัดในหมวดภูตกสิณ ๔ และยังมีวัณณกสิณอีก ๔ คือที่เป็นสีต่าง ๆ อีก ๔ ได้แก่ **นีลกสิณ** การเพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์ **ปีตกสิณ** การเพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ **โลหิตกสิณ**กายเพ่งสีแดงอารมณ์ **โอทาตกสิณ** การเพ่งสีขาวเป็นอารมณ์ นี้จัดเป็นวัณณกสิณ ๔ และยังมีอีก ๒ ซึ่งเป็นกสิณสำคัญคือ **อาโลกกสิณ** การเพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ และที่ ๑๐ **อากาสกสิณ** การเพ่งอากาศคือช่องว่างเป็นอารมณ์ หรือเพ่งความว่างเป็นอารมณ์ ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่ากสิณ ๑๐

กระผมกราบเรียนสักนิดว่าวิชชาธรรมกายเราใช้ "**อาโลกกสิณ**" การเพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ ในขั้นสมถะ การปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้นอาศัยอาโลกกสิณคืออย่างไร ? ความจริงนั้นการเพ่งกสิณแสงสว่างนั้น ในทางปฏิบัติเขานิยมทำกันอย่างนี้ว่า ตนเองนั่งในที่มืดแล้วก็เจาะรูข้างฝา หรือที่ล้อมหรือที่มุงบังอยู่ ให้เห็นแสงสว่างลอดออกมา แล้วก็เพ่งแสงสว่างนั้นจนจำติดตา คำว่าเพ่งนี่ไม่ใช่ว่าเพ่ง

อย่างรุนแรงจนกระทั่งนัยน์ตาถลน ไม่ใช่นะ คำว่าเพ่งน่ะคือดูแล้วให้จำได้ หมั่นดูแล้วก็จำได้ ติดตาติด ใจ แล้วสามารถนึกให้เห็นได้ด้วยใจ เบื้องต้น เรียกว่า "**บริกรรมนิมิต**" สิ่งที่เห็นได้ในเบื้องต้นคือนึกเห็นได้ ว่าแสงสว่างเป็นอย่างนี้ สว่าง ๆ อย่างนี้แหละ นึกได้ ใจเพียงแต่มารวมอยู่กับแสงสว่างหน่อยหนึ่งพอนึกได้ การนึกเห็นอะไรได้ด้วยใจในเบื้องต้น แต่ยังไม่ชัดเจนเรียกว่า "**บริกรรมนิมิต**" ทีนี้เมื่อค่อย ๆ นึกไป ๆๆ จนกระทั่งใจมารวม ๆ อยู่ในอารมณ์เดียวก็จะค่อย ๆ เห็นชัดขึ้น ๆ พอใจหยุดนิ่งเป็นหนึ่งแม้เพียงชั่วคราว ก็จะเห็นสิ่งนั้นใสสว่างขึ้นมา อย่างเช่นคนเพ่งแสงสว่าง นึกเอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ นึกเห็นอยู่ คำว่าเอาเป็นอารมณ์ ก็คือเอาเป็นเครื่องยึดหน่วงจิตใจให้มาอยู่ในอารมณ์เดียว อยู่ในแสงสว่างนั่น เพราะการเห็น เห็นด้วยใจนะ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อจึงเรียกใจว่า "**ดวงเห็น**" คือเห็นด้วยใจ **ความเห็น** (ด้วยใจ) **ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างนี้รวมเรียกว่า "ใจ"** กล่าวแต่ย่อ ๆ ว่า **เห็น จำ คิด รู้** ๔ อย่างนี้รวมเรียกว่า "**ใจ**" นึกเห็นด้วยใจในเบื้องต้น ชื่อว่า "**บริกรรมนิมิต**" ยังเห็นไม่ชัด ได้สมาธิระดับ "**ขณิกสมาธิ**" เป็นสมาธินิดหน่อย แต่เมื่อกระทำบ่อย ๆ ตรงนี้แหละเรียกว่า "**เพ่ง**" คือใจจดจ่ออยู่ นึกเห็นอยู่ จนกระทั่ง "**ใจ**" คือ **ความเห็น** (ด้วยใจ) **ความจำ ความคิด ความรู้ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เพียงชั่วครู่หนึ่ง ปรากฏเห็นเป็นดวงใสแจ่มขึ้นมาเพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป** นี้เรียกว่า **ใจถือเอานิมิต** คือ **ถือเอาอุคคหนิมิตแห่งสมาธิจิตได้**

เมื่อใจถือเอาอุคคหนิมิตได้แม้เพียงชั่วคราว สมาธิก็จะปรากฏ

แนบแน่นมั่นคงในระดับ**อุปจารสมาธิ** คือ เป็นสมาธิที่ใกล้จะเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคงแล้ว คือแนบแน่นมั่นคงได้ประเดี๋ยวเดียวก็จะหายไป ถ้าว่าเพ่งต่อไปอีก จนเห็นใสแจ่ม ติดตาติดใจ เป็นดวงกลมใสสว่าง ติดตาติดใจได้ จนถึงลืมตาก็เห็นแล้วทีนี้ หลับตาก็เห็นจะนึกย่อให้เล็กลงก็ได้ นึกขยายให้โตขึ้นก็ได้ เรียกว่า "**ปฏิภาคนิมิต**" สมาธิในระดับนี้จัดเป็น "**อัปปนาสมาธิ**" อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ยกระดับภูมิจิตขึ้นสู่องค์คุณคือองค์แห่งฌานทั้ง ๕ มี **วิตก วิจาร ปีติ สุข** และ **เอกัคคตา เป็นคุณเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ เครื่องกั้นปัญญาให้หมดไป**

ในการเจริญภาวนาตามแบบวิชชาธรรมกายนั้น หลวงพ่อแทนที่จะแนะนำให้ไปเริ่มต้นตั้งแต่การเพ่งแสงสว่าง ดูเป็นการลำบาก ท่านก็อาศัยอุบายวิธีขั้นที่สอง คือเมื่อจิตของพระโยคาวจรถือเอาอุคคหนิมิตได้ ก็เอาอุคคหนิมิตที่เป็นดวงใสนั่นแหละ มาเป็น "**บริกรรมนิมิต**" ทีนี้ใคร ๆ ก็นั่งได้ นั่งตรงไหนก็ได้ เพ่งดวงแก้วนั่นแหละ เห็นดวงแก้ว จำได้ติดตาติดใจพอสมควร ก็มานึกให้เห็นเป็นบริกรรมนิมิต ให้ใจตั้งมั่นได้เร็ว เป็นอุบายวิธีรวมใจนำใจ ยึดหน่วงใจเข้ามาในองค์บริกรรมนิมิตจนใจค่อย ๆ หยุดนิ่ง ปรากฏอุคคหนิมิตขึ้น จึงเห็นเป็นดวงใสแจ่ม ถ้าเห็นได้ชั่วคราว สมาธิในระดับนี้จัดเป็น "**อุปจารสมาธิ**" แต่ถ้าใจหยุดนิ่งสนิทเห็นดวงในแจ่มสามารถขยายได้ ย่อให้เล็กลงได้ เห็นติดตาติดใจ ลืมตาก็เห็นหลับตาก็เห็น นั่น**ได้ปฏิภาคนิมิต ได้สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิ เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน** เพราะฉะนั้น **การที่อาศัยอุบายวิธีให้ดูดวงแก้วกลมใส จำติดตาติดใจ แล้วกำหนดเห็นในใจ ตั้งแต่บริกรรมนิมิตพัฒนาขึ้นไปถึงอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต จึงเป็นอุบายวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง และ เหมาะแก่จริตอัธยาศัยของบุคคลทั่วไปซึ่งมีปกติฟุ้งซ่าน เพื่อผูกใจให้อยู่ในอารมณ์เดียวให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพดีกว่าวิธีอื่น จึงเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีคุณภาพสูงประการหนึ่ง**

พึงทราบว่า "**อาโลกกสิณ**" คือ **กสิณแสงสว่างนั้นเป็นกสิณกลาง** ไม่ว่าท่านจะเพ่งภูตกสิณ หรือวัณณกสิณใด เมื่อใจสามารถถือเอาอุคคหนิมิตถึงปฏิภาคนิมิตได้ ก็เป็นอันได้เห็นเป็นดวงใสแจ่มด้วยกันทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นถ้าใครเจริญอาโลกกสิณ ก็สามารถที่จะเจริญกสิณอื่น ๆ ได้โดยไม่ยาก เพราะอาโลกกสิณนี้ เป็นกสิณกลาง ที่ว่าเมื่อปฏิบัติกสิณใดแล้ว ย่อมเห็นเป็นดวงใสแจ่มด้วยกันทั้งสิ้น

อนึ่ง **กสิณที่เจริญจากกสิณ**

แสงสว่าง คืออาโลกกสิณนี้ ยังมีคุณค่าสูง กล่าวคือ **ถ้าใครเจริญสมถภาวนาโดยอาศัยโลกกสิณนี้แล้ว เกิดแสงสว่างภายในใจ ช่วยให้เจริญทิพพจักขุทิพพโสตได้เป็นอย่างดี** สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก็ทรงเจริญสมถภาวนาโดยอาศัยอาโลกกสิณ หรืออาโลกสัญญานี่แหละ ยังใจให้หยุดนิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ถึงขั้นฌานจิตในระดับต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ได้ทรงเคยปรารภไว้ว่า **พระองค์เมื่อสมัยเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ บางครั้งสามารถที่จะเห็นรูปละเอียดภายในได้ เมื่อจิตใจมีแสงสว่างมาก คือสามารถเจริญอาโลกกสิณให้ได้ผลมาก ก็สามารถที่จะเห็นแจ้งในสภาวะของธรรมชาติที่ละเอียดประณีตได้มาก แต่ถ้าเจริญอาโลกกสิณคือแสงสว่างนี้ได้น้อย ก็เห็นรูปน้อย เพราะเห็นแสงสว่างน้อย** เพราะฉะนั้นพระองค์ เมื่อสมัยทรงเป็นพระมหาบุรุษ จึงทรงตั้งสติสัมปชัญญะ **เจริญภาวนาในขั้นสมถภาวนาเพื่อให้เห็นทั้งรูปและแสงสว่างได้ชัดเจนมากขึ้น** โดยการมีสติพิจารณาเห็นกิเลสนิวรณ์อันเป็นอุปสรรคของสมาธิ เช่น ทรงระวังใจมิให้ง่วงเหงาซึมเซาขี้เกียจจนเกินไป มิให้ปฏิบัติธรรมจนทรมานสังขารร่างกายจนเกินไป คือระวังมิให้ปฏิบัติเพียรจัดจนเกินไป มิให้เพียรหย่อนเกินไป มิให้อยากเห็นนิมิตเกินไป ทำใจพอดีๆ ตามสายกลาง จึงจะสามารถกระทำแสงสว่างในใจได้ และสามารถให้เห็นรูปได้ชัดเจน เห็นอยู่ได้นานและได้มาก พระองค์ทรงปรารภไว้อย่างนี้ มีปรากฏในคัมภีร์

สรุปความว่า กสิณ ๑๐ โดยมี**อาโลกกสิณเป็นกสิณกลางอันเป็นกสิณที่เมื่อใครเจริญแล้วสามารถที่จะเจริญทิพจักขุและทิพพโสตได้ง่าย เมื่ออภิญญาคือความสามารถพิเศษเกิดขึ้นเจริญขึ้นก็สามารถที่จะน้อมไปเพื่อวิชชาต่าง ๆ มีวิชชา ๓ วิชชา ๘ และแม้อภิญญา ๖ ได้โดยสะดวก นี้คือคุณของอาโลกกสิณ**

หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐ ได้แก่

อุทธุมาตกะ	ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด ๑
วินีลกะ	ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ คละด้วยสีต่าง ๆ ๑
วิปุพพกะ	ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริออก ๑
วิจฉิททกะ	ซากศพขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน ๑
วิกขายิตกะ	ซากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว ๑
วิกขิตตกะ	ซากศพที่กระจุยกระจาย ๑
หตวิกขิตตกะ	ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน ๆ ๑
โลหิตกะ	ซากศพที่มีเลือดไหล อาบเรี่ยรายอีกอยู่ ๑
ปุฬุวกะ	ซากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด ๑
อัฏฐิกะ	ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก กระดูกท่อน ๑

อสุภะ ๑๐ ประการนี้ถ้าใครพิจารณายกขึ้นเป็นอารมณ์แล้ว จะช่วยให้จิตใจจะสงบระงับได้อีกประการหนึ่ง หมายความว่าอสุภะ ๑๐ สามารถจะนำมาเป็นอุปกรณ์เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาให้ได้ผลดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มักรักสวยรักงาม

หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐ ได้แก่

พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ คือการระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และศีลที่ตนรักษา

จาคานุสสติ มีสติระลึกถึงคุณงามความดีหรือบุญที่เราได้เสียสละกำลังกาย สติปัญญา ความสามารถ และกำลังทรัพย์เพื่อช่วยคนอื่น

เทวานุสสติ คือ สติระลึกถึงคุณของเทวดา คือ ธรรม คือ ข้อปฏิบัติให้เป็นเทวดาได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา และหิริโอตตัปปะ ความละอายความเกรงกลัวต่อบาปอกุศล แล้วจิตใจจะสงบระงับด้วยคุณความดีว่า เราก็ได้ทำแล้วเหมือนกัน ถ้าไม่ทำหรือยังไม่ได้ทำ แล้วก็จะต้องทำ เมื่อทำแล้วจิตใจก็แช่มชื่นเบิกบานด้วยคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดาชื่อว่า เทวตานุสสติ

มรณสติ ระลึกถึงความตาย ถ้าระลึกถึงเฉย ๆ นี่ยังไม่ซึ้ง ถ้าปฏิบัติต่อไปให้ถึงธรรมกาย เห็นความตายของตนปรากฏอยู่ ณ เบื้องหน้า เป็นปัจจุบันธรรมอยู่ เออ เราจะตายอย่างนี้ เราจะตายในโอกาสนี้ ประมาณปีนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่ชัดเจน ๑๐๐% ว่าวันนั้นเวลานั้นแน่นอนหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่ที่ภูมิธรรมภูมิปัญญาของแต่ละท่านนะ ถ้าเห็นอยู่อย่างนั้น เห็นนิมิตความตายของตนปรากฏอยู่ด้วยอาการใด ในเวลาใดอย่างนั้นยกขึ้นเป็นสติ เป็นปัจจุบันธรรมนี่วิเศษวิโสนัก จิตใจจะสงบระงับดีเหลือเกินมรณสตินี่

อีกอย่างหนึ่ง **กายคตาสติ** นี้เป็นเรื่องสำคัญ การเจริญภาวนาไหน ๆ ที่จะทำให้จิตใจสงบระงับจากกามราคะ อะไรสู้กายคตาสติไม่ได้ ที่ว่าสู้ไม่ได้ ถึงแม้จะใกล้เคียงกันก็ยังประเสริฐเลิศไม่เท่ากายคตาสติ เพราะกายคตาสติครอบคลุมไปถึงอสุภะได้ และก็ครอบคลุมไปถึงมรณสติได้ แต่ว่ากายคตาสติในมุ่งหมายแรก **มุ่งหมายที่จะให้พิจารณาส่วนต่าง ๆ**

ของร่างกาย ให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่าไม่งดงาม เป็นแต่ปฏิกูลโสโครกน่าเกลียด และถ้ายิ่งถ้าปฏิบัติถึงธรรมกายแล้ว พิจารณาเห็นหมดทั่วสรรพางค์กาย ว่าเป็นแต่ปฏิกูลโสโครกน่าเกลียดอย่างไร ก็ได้เคยถวายคำแนะนำแก่พระคุณเจ้าไปแล้ว นั่นแหละเป็นบทที่ทำให้จิตใจสงบระงับได้ดีเหลือเกิน กระผมใคร่จะกราบเรียนว่า

ในสมัยที่กระผมยังเป็นฆราวาส ได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมและอยู่กับครอบครัวเหมือนกับพี่น้อง มาก่อนบวช ๑๐ ปีนั่น กระผมรอดตัวมาด้วยกายคตาสติโดยแท้ สำคัญที่สุด ช่วยได้มากที่สุด เพราะชีวิตของตนเองนั้นต้องออกไปทำงานอยู่นอกบ้าน จึงมีประตูคือโอกาสอันเปิด ง่ายต่อการที่จะก้าวล่วงไปสู่ความประพฤติที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันด้วยกามคุณมาก แต่ภายในบ้านมีโอกาสน้อยเพราะได้สัญญากันไว้ และมีจิตใจเห็นตรงกันที่จะไม่ปฏิบัติอย่างชีวิตคู่ ก็ด้วยกายคตาสตินี่แหละจึงเอาตัวรอดมาได้ ญาติโยมก็ฟังให้เห็นธรรมก็แล้วกัน ว่าธรรมอย่างนี้สามารถเอามาใช้ได้ทุกเมื่อ กระผมขอยกย่องชมเชย **"กายคตาสติ"** ตามรอยบาทพระพุทธองค์ เพราะว่าในระหว่างที่กระผมกำลังตั้งใจประพฤติพรหมจรรย์อยู่ แม้ว่าจะได้ตั้งใจอธิษฐานพร้อมด้วยโยมอุปัฏฐาก แล้วว่าเราตั้งใจประพฤติปฏิบัติกันอย่างจริงจังโยมอุปัฏฐากนั่นเขาจริงจังกว่ากระผมมากมายนัก แต่กระผมเองยังอยู่ในฐานะล่อแหลม เพราะมีชีวิตอยู่ภายนอกบ้านมาก ถ้าไม่ได้กายคตาสติ อาจจะตบะแตกได้สักวัน

อยู่มาวันหนึ่ง ด้วยว่าเคยกระทำกายคตาสตินี้บ่อย และก็เมื่อไรที่จิตสงบ เช่นว่านั่งรถนั่งรา ถ้าว่าไม่ได้ขับเอง นี่สำคัญ ถ้าว่าไม่ได้ขับเอง มีอยู่วันหนึ่งกระผมนั่งรถเมล์เล็กเข้าซอย จากซอยโชคชัย ๔ จะไปบ้าน ก็เจริญภาวนาอยู่ แต่การนั่งรถนั้นพระคุณเจ้าคงพอจะวาดภาพเห็น รถเมล์เล็กที่รับส่งผู้โดยสารอยู่ตามซอยต่าง ๆ ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร รถมีช่องยาว ๆ เล็ก ๆ มีที่นั่งเรียงแถวสองแถว ข้างบนเขามีราวให้สำหรับผู้โดยสารยืนจับ

เมื่อคนนั่งเต็มแล้วเขาก็ปล่อยให้คนขึ้นไปยืนให้เต็มรถถึงจะออก กระผมนั้นได้ที่นั่งตรงกลาง หันหน้าเข้าหากัน แล้วก็มีคนยืนอยู่สองราว คนยืนจับราวหนึ่งก็อยู่ตรงหน้าเรานั่น อยู่ตรงกันข้ามหน้าเราอีกราวหนึ่งก็เบียดเสียดกันตามธรรมดา แต่ปรากฏว่าคนที่ยืนอยู่ตรงหน้าผมนะเป็นสตรี ในวัยที่ยังสาวอยู่ ในขณะที่กระผมนั่งอยู่นั่นแหละ เขาเกาะราวอยู่นั้น รถเมล์เล็กก็แล่นไปตามประสารถสองแถวในซอยละครับ ใครเคยอยู่ในกรุงเทพฯ คงจะทราบดีว่าเขาขับยังไง คนโดยสารก็โย้หน้าโย้หลังไปตามธรรมดา บางคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งสุภาพสตรีท่านนั้นก็ยืนโย้หน้าโย้หลังไปชนโดนคนข้างหน้าแล้วก็ชนคนข้างหลัง คงไม่ชอบใจก็เลยหันข้าง หันข้างทีนี้ก็โย้ข้างซิครับ คนขับรถออกเลี้ยวรถซิกแซกไปมารถก็ต้องโยกเยก พอรถโยกเยก หน้าอกสุภาพสตรีนั้นก็ชนตรงหน้าผมนี่แหละ

เมื่อหน้าอกสตรีมาชนที่หน้าอย่างนี้แล้ว จิตใจก็กระดิก กราบเรียนตรง ๆ พอที่หน้าโดนหน้าอกสตรีสัมผัสปั๊บเข้า จิตก็กระดิกทันทีเออ! เป็นยังไงนะ นึกอยากเห็นขึ้นมา จิตนี่ไวเหลือเกิน ทั้ง ๆ ที่เจริญกัมมัฏฐานอยู่ ก็เห็นหมดละครับ พอจิตมันอยากจะเห็นก็เห็น ก็กำลังเจริญภาวนาอยู่ มันเห็นไปถึงว่า เอ้า! สุภาพสตรีท่านนี้ (ขออภัยเถอะครับ) กำลังถึงรอบเดือน เห็นความสกปรกทั้งหมดเลย ตลอดจนได้กลิ่นด้วย กราบเรียนตรง ๆ อย่างนี้ ได้กลิ่น กลิ่นฉุนกึ๊กมาถึงจมูกเลย นี่แหละครับผลของกายคตาสติแท้ ๆ ตั้งแต่นั้นมากายคตาสตินี่แหละเป็นครู เวลาอยู่ในที่ทำงานชีวิตมันล่อแหลม เพราะกระผมนั้นทำงานครึ่งไทยครึ่งฝรั่ง สังคมก็ครึ่งไทยครึ่งฝรั่ง ชีวิตมันล่อแหลมครับ ถ้าไม่ได้อาศัยกายคตาสติเป็นเครื่องช่วยก็คงจะไม่ตลอดลอดฝั่งหรอกครับ ๑๐ ปีนั่น คงมีอันต้องพ่ายแพ้เข้าสักวันจนได้ เหตุการณ์เป็นอย่างนี้ กระผมจึงได้ระลึกถึงคุณกายคตาสติมาจนถึงบัดนี้

เพราะฉะนั้นกระผมจึงขอกราบเรียนพระคุณเจ้า ไม่ว่าพระคุณเจ้าหนุ่ม ๆ หรือแก่ ๆ ก็เถอะครับ หรือว่าเด็กลูกเณร หรือว่าญาติโยมทั้งหลาย ถ้าปฏิบัติธรรมให้สงบระงับอย่าลืมกายคตาสติ ดูไปเถอะดูจนเป็นปกติ ดูไปเถอะ

ว่าในปากมันมีอะไร มันหอมหรือมันเหม็น มันสกปรกยังไง ใจสงบแล้วก็ดูต่อไปอีก ดูทั้งหมดแหละ ทวารของเราทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของสกปรกทั้งนั้น ไม่ใช่ว่าของเราสกปรกข้างเดียวนะ ของคนอื่นเขาก็สกปรก บางทีเห็นของเขางาม ๆ ก็นึกว่าไม่สกปรก ก็เหมือนเรานี่แหละ เราก็เหมือนเขา เขาก็เหมือนเรา เหมือนกันหมด ถ้าไม่ทำความสะอาดแล้วก็สกปรกทั้งสิ้น เราเองนี่แหละ ลองไม่ได้อาบน้ำสักประเดี๋ยวเดียวแหละ รู้เลยทีเดียวเป็นอย่างไง ลองฉันภัตตาหารแล้วไม่ได้แปรงฟัน ไม่ได้ล้างให้สะอาดแล้วเป็นยังไง ยิ่งนอนหลับซักตื่นหนึ่งแล้ว โอ้โฮ! อย่าบอกใครเชียว เราเป็นอย่างไรคนอื่นเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น **การเสพกามนั่นก็คือการปล่อยหรือฟ่น สิ่งที่สกปรกให้ซึ่งกันและกัน เป็นการแบ่งสันปัน ส่วนพวกเชื้อโรค พวกแบคทีเรีย ไวรัส หรืออินทรีย์ต่าง ๆ ซึ่งกันและกัน แต่คนที่หลงงมงายหลงติดอยู่ในกามคุณ มันหน้ามืดตาลาย เพราะมันเสพกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน แม้แต่สัตว์เดรัจฉานตัวหนอนตัวอะไรเล็ก ๆ น้อยๆ มันก็เสพกามเป็น ตัวไส้เดือนกิ้งกือมันก็เสพเป็น ไปเกิดเป็นอะไรมันก็เสพเป็น มันติดเป็นนิสัยติดมาเป็นนิสัย ไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตเลย แต่ว่าคนที่ไม่รู้คนที่กอปรด้วยตัณหาราคะ คือความหลง ไม่รู้ ไม่ได้อบรม ไม่มีปัญญาในเรื่องนี้ ไม่เห็นโทษของการหมกมุ่นในกิเลสกามก็หมกมุ่นไปเต็มที่ ผลก็คือนำตนไปสู่ความทุกข์เดือดร้อน ไม่มีที่สิ้นสุดทั้งในภพนี้และภพหน้า แล้วก็ไม่รู้อะไรเป็นเหตุ ก็กามนี่เองไม่ใช่อะไร กามฉันทะ นี่แหละ ความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกายนี่แหละ ยึดติดอยู่หลงติดอยู่ ยินดีอยู่ พอใจอยู่ เกิดความทะยานอยาก คืออยากได้พอได้แล้ว เอามาแล้วต้องประคบประหงมเกือบตาย** เกือบตายเลย **รับใช้ตัวเองไม่พอ เป็นบ่าวเขารับใช้เขาตลอด รับใช้คนอื่น** รับใช้คนอื่น ตอนแรกก็มีคนเดียว ต่อไปมี ๒ คน ๓ คน ๔ คน ๕ คน รับใช้ลูกหลานมัน รับใช้ลูกแล้วยังไม่พอนะ ยังรับใช้หลานมันต่อไปอีก หลายคนที่มาอบรมพระกัมมัฏฐานไม่ได้ ทำไมล่ะ ? **รับใช้หลาน รับใช้ลูกเขา เป็นทาสเขา ห่วงคล้องคอ คล้องแขน คล้องขา คล้องมือ ติดเอว ติดไหล่ นุงนังไปหมด แล้วก็รู้ด้วยนะว่ามาไม่ได้เพราะห่วงคล้องไว้อย่างนั้น แต่ปลดห่วงก็ไม่ได้** เพราะอะไร ? **เพราะตนไปยอมเอาห่วงคล้องคอคล้องแขนแล้วแล้วก็แถมยังโยนกุญแจทิ้งด้วย โยนกุญแจทิ้งด้วย ไม่ยอมเก็บกุญแจไว้ไปไขได้ที่ไหน** นั่นแหละมันเป็นอย่างนั้น **นั่นแหละความหลง** โยมทั้งหลาย ไอ้ที่หลงอยู่นั้นมีเยอะด้วย ที่หลุดมาได้นะเป็นบุญเป็นกุศล เป็นคนมีบารมีนะ จึงมาได้นะ ไม่อย่างนั้นมาไม่ได้หรอก **ทั้งหนุ่ม ทั้งแก่ ทั้งเด็ก มาไม่ได้หรอก โลกมันดึงไปหมดแล้ว ที่มาได้นะ มีบุญมีบารมี ถ้าไม่มีบุญบารมีมาไม่ได้** เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายต่อไปให้เด็ดขาดเจริญกายคตาสติเป็นประจำ แล้วก็จะเห็นคุณของกายคตาสติ

อนุสสติที่ ๙ คือ **อานาปานสติ** ที่ ๑๐ คือ **อุปสมานุสสติ** อานาปานสติ นั้นคือการมีสติเห็นลมหายใจเข้าออก อุปสมานุสสติ คือมีสติพิจารณาเห็นคุณของพระนิพพาน แต่ถ้าเห็นคุณของพระนิพพานด้วยเพียงการอ่านการนึกเอา มันก็ได้เท่านั้น ถ้าปฏิบัติถึงธรรมกายแล้วก็ดับหยาบไปหาละเอียด ถึงพระนิพพาน นี่เห็นคุณแท้ ๆ เลย เห็นแค่ไรไปถามคนที่เขาถึงธรรมกายดู แล้วจะทราบเลยว่า อ้อเป็นอย่างนี้นี่เอง นี่เป็นไปแต่อนุสสติ เป็นสมถะที่เป็นบาทฐานให้เจริญไปถึงวิปัสสนาด้วยอาการอย่างนี้

หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พรหมวิหาร เมตตา** ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข ๑ **กรุณา** ความสงสารคิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์ ๑ **มุทิตา** ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ๑ **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลางมัธยัสถ์ไม่ยินดียินร้ายเมื่อเห็นสัตว์โลกอื่นถึงซึ่งความวิบัติอันเราช่วยอะไรไม่ได้อีก ๑ นี้รวมเรียกว่าพรหมวิหาร ๔ ดังที่กระผมก็ได้ถวายคำแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ นี้อยู่เสมอ ก่อนหรือหลังการเจริญภาวนาทุกครั้ง

หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาเห็นว่าอาหารที่ฉันหรือรับประทานเข้าไปมาจากสิ่งที่เป็นปฏิกูลตั้งแต่ต้นปลูก ต้นไม้ก็ใส่ปุ๋ย พืชพันธุ์ธัญญาหารปลูกก็ใส่ปุ๋ย มาเป็นใบ ดอก ผล ลำต้น ราก กิ่ง สัตว์ที่เรากินเนื้อเขาก็บริโภคสิ่งที่เป็นปฏิกูลมาก่อน แปลว่า**ทุกอย่างเห็นตั้งแต่ต้นว่ามาจากปฏิกูล** แล้วเรามาทำให้สะอาดบริสุทธิ์เพียงไร หรือไม่ก็แล้วแต่รับประทานไปแล้ว **เคี้ยวไปแล้วก็กลายเป็นปฏิกูลทันที** ไม่เชื่อดูอาหารในปากของท่าน และถ้าท่านผู้ใดถึงธรรมกายน่ะ ขณะฉันอยู่พิจารณาปัจจเวกขณ์ได้ดีที่สุด คือเห็นอาหารอยู่ในกระเพาะอาหาร ดีมากเลย จะเห็นเลย โอ! นี่อาหารที่เรารับประทานไปนะ มันมีทั้งสีเขียว มีทั้งสีขาวมีทั้งสีแดง คละเคล้าปนกันกับน้ำดีสีเหลืองอ่อน ๆ ผสม

กัน เป็นเมือก พิจารณาบ่อย ๆ นี่แหละ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ช่วยให้ไม่ละโมบมัวเมาในอาหาร เป็น **โภชเนมัตตัญญุตา** เป็นหนึ่งใน **จรณะ ๑๕** ดังที่ได้กล่าวมาแล้วอีกด้วย

หมวดที่ ๖ จตุธาตุววัตถาน พิจารณาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอาหาร หรือแม้แต่รูปกายของเรานั้นเป็นสักแต่ธาตุแต่ขันธ์ ประชุมกัน ตั้งอยู่ในสภาวะพอเหมาะ ถ้าถึงธรรมกายก็จะเห็นธาตุละเอียดมีความเป็นมาตั้งแต่ตั้งปฏิสนธิวิญญาณอย่างไร เจริญเติบโตมาเป็นทารก เป็นกาย และก็เป็นใจอย่างไร ก็จะเห็นสภาวะของธาตุ ของขันธ์ที่ประชุมกัน เป็นตัวเราหรือเป็นตัวเขา เพียงชั่วคราวมีอยู่ ชั่วคราวแล้วก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ลงท้ายต้องแตกสลายหมดสภาพเดิมของมันไปในที่สุด นี่แหละพิจารณาจตุธาตุววัตถาน

หมวดที่ ๗ อรูปกรรมฐาน ๔ นี้เพ่งอารมณ์ที่ไม่มีรูป เพ่งอากาศ เป็นอารมณ์ ไม่มีที่สิ้นสุด ชื่อว่า **"อากาสานัญจายตนะ"** จนเกิด เป็นฌานจิตขึ้น จึงชื่อว่า **"อากาสานัญจายตนฌาน"** ถ้าถึงธรรมกายก็เพ่ง ทำใจของธรรมกาย นั้นเพ่งอากาศว่างกลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นอรูปพรหมละเอียด นั้นแหละเป็นอารมณ์ ไปสุดละเอียด เพียงไหน จิตละเอียดหนัก นั่น แหละอากาสานัญจายตนฌาน และ ถ้ากลางของกลางอากาศนั้นเป็นวิญญาณธาตุ เพ่งวิญญาณเป็นอารมณ์ไม่มีที่สิ้นสุดจนจิตละเอียดหนักถึงขั้นฌานจิตในระดับที่สูงขึ้นไปเป็น **"วิญญาณัญจายตนฌาน"** แล้วก็เพ่งกลางของกลาง ๆ จนกระทั่งเหมือนกับไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ จิตละเอียดหนัก เป็นฌานจิตที่สูงขึ้นไปอีก เรียกว่า **"อากิญจัญญายตนฌาน"** แล้วก็เพ่งกลางของกลางไปจนกระทั่งว่ามีสัญญาก็ใช่ไม่มีสัญญาก็ใช่ คือแทบไม่รู้สึกตัว ละเอียดหนักเป็นฌานจิตขั้นสูง โดยไม่อาศัยรูปเป็นอารมณ์ จนถึงขึ้นว่ามีสัญญาก็ใช่ไม่มีสัญญา ก็ใช่ คือละเอียดนักจนแทบจะไม่ รู้สึกตัวภายนอกเลย นี้เป็น **"เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน"**

นี้รวมเบ็ดเสร็จทั้งหมด ธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาที่ชื่อว่า **สมถะภูมิ มี ๔๐ คือกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อรูปกัมมัฏฐาน ๔** แต่ว่าทั้งหมดนี้ทุกท่านพึงเลือกอารมณ์สมถกัมมัฏฐานตามอัธยาศัยของตน กล่าวคือ **คนที่มีราคะจริต** ควรเจริญกัมมัฏฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ คนที่มักขี้เจ้าอารมณ์ เจ้าโทสะเรียกว่า **โทสจริต** ควรเจริญกัมมัฏฐาน ๘ มีวัณณกสิณ ๔ พรหมวิหาร ๔ คนที่มักหลงงมงาย หรือ**วิตกจริต** ขี้สงสัยมากเหลือเกิน ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ผู้ที่มักเป็น**ศรัทธาจริต** หลงเชื่อง่าย ก็ไม่เป็นไร ควรเจริญอนุสติ ๖ คือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ ให้จิตใจแช่มชื่นเบิกบานในคุณของพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ และสีลานุสติให้จิตใจแช่มชื่นเบิกบานด้วยคุณความดี คือ ชื่นใจในศีลของเราที่ได้ปฏิบัติมาดีแล้วจาคานุสติ จิตใจแช่มชื่นเบิกบาน จากการได้ทำบุญทำกุศล คือทานกุศล หรือการเสียสละกำลังกายสติปัญญา ความสามารถ และกำลังทรัพย์ ช่วยคนอื่น และ เทวานุสติคุณความดีที่ทำให้เป็นเทวดา ได้แก่ หิริโอตตัปปะ และศีลสมาธิปัญญา ที่เราบำเพ็ญอยู่ จิตใจก็จะแช่มชื่นเบิกบาน ให้จิตใจสงบระงับได้โดยง่าย

สำหรับบุคคลที่เป็นประเภท**พุทธิจริต** คือเป็นคนเจ้าปัญญา ควรเจริญกรรมฐาน ๔ คือ มรณสติ มีสติพิจารณาเห็นความตายของตนอยู่เสมอ อุปสมานุสติ มีสติพิจารณาเห็นคุณของพระนิพพาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา พิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปล้วนแต่เป็นปฏิกูล มาจากสิ่งที่เป็นปฏิกูล แล้วก็กลายเป็นปฏิกูลในที่สุด จตุธาตุววัตถาน พิจารณาธาตุขันธ์ เห็นสักแต่ว่าเบญจขันธ์ทั้งหลายของเรานั้นเป็นสักแต่ว่าธาตุ ประชุมกัน ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้นให้ อยู่ในสภาวะพอเหมาะ ก็ทรงตัวอยู่ ได้ เมื่อแตกทำลายก็กระจัด กระจายหมดสิ้นสภาพเดิมของมัน ไปในที่สุด จัดว่าเป็นอนัตตา นี้เป็น กรรมฐานที่ควรจะเจริญให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของแต่ละท่าน

มีมติของ**สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ที่ได้เคยทรงแสดงไว้ ใน

เรื่อง "**หัวใจสมถกรรมฐาน**" คือ กรรมฐานที่สำคัญที่พระโยคาวจรพึงจะเจริญภาวนาอยู่เสมอก็คือ **กายคตาสติ** นี้เป็นประการสำคัญข้อที่หนึ่ง ที่ทุกคนควรเจริญ **เมตตาพรหมวิหาร** นี้อีกประการหนึ่ง **พุทธานุสสติ** การพิจารณาเห็นคุณของพระพุทธเจ้า ซึ่งย่อมจะควบไปถึงพระธรรมเจ้าพระสงฆ์เจ้า นี้ประการหนึ่ง เป็นประการที่สาม ประการที่สี่ก็คือ **กสิณ** การเพ่งกสิณนี่ เป็นเรื่องสำคัญเหมาะแก่ผู้มีจริตอัธยาศัยที่มักมีจิตใจฟุ้งซ่าน รวมใจให้สงบระงับได้ยาก การเพ่งกสิณต่าง ๆ จะช่วยประคองใจให้สงบระงับและหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวได้โดยสะดวกหรือโดยง่าย อีกประการหนึ่งคือ **จตุธาตุววัตถาน** การพิจารณาธาตุขันธ์ให้เกิดปัญญาแล้วจิตใจก็จะสงบระงับแล้ว เกิดปัญญาว่า สังขารขันธ์ของเรา ทั้งรูปกายและจิตใจ ล้วนแต่ประกอบด้วยธาตุด้วยขันธ์ เป็นต้น คุมกันอยู่ในสภาวะพอเหมาะ ถ้าว่าธาตุหรือเบญจขันธ์นี่แตกทำลายไปแล้วก็เป็นอันกระจัดกระจายหมดสภาพเดิมของมันไป เป็น "**อนัตตา**" เมื่อเห็นอย่างนี้จิตใจก็จะสงบระงับ

กระผมใคร่จะขอเพิ่มเติมอีกก็คือ "**อานาปานสติ**" อานาปานสตินี้ถ้าเจริญควบคู่กันไปกับอาโลกกสิณมีผลมาก เพราะว่าบุคคลที่ไม่ค่อยได้สร้างสมอบรมมาในการเจริญภาวนาธรรม ต้องมาอบรมใหม่ การที่จะรวมใจเข้าไปหยุดไปนิ่งณ ที่จุดที่กำหนดให้ แม้จะอาศัยอาโลกกสิณ อย่างเช่นการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่ให้เอาใจไปหยุดไปนิ่งตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ อันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม และเป็นที่ตั้งกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียดนั้นไม่ใช่ของง่าย แต่ไม่ใช่ของเหลือวิสัยที่คนจะกระทำไม่ได้ แต่ต้องอาศัยอุบายวิธีหลายอย่างมาช่วยประคองใจให้หยุดให้นิ่ง เช่นว่านึกให้เห็นดวงแก้วประเดี๋ยวเดียวหายไป แล้วก็นึกไม่เห็นอีก ถ้าว่ากำหนดใจสังเกตลมหายใจเข้าออก แต่ไม่จำต้องตามลมหายใจเข้าออกประกอบด้วย ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้อยู่เห็นอยู่ ตรงกลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม เห็นจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส ตรงศูนย์กลางกายนั้นแหละอยู่เสมอ ประกอบกันเข้าไปด้วย ก็จะช่วยให้การอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคงนั้นได้ผลเร็วขึ้น และช่วยให้สงบกายสังขาร วจีสังขาร และมโนสังขารได้เร็ว ด้วยอานาปานสตินั้นเอง กระผมจึงขอเรียนแนะนำแถมไว้

กล่าวโดยสรุป "**หัวใจสมถกรรมฐาน**" ซึ่งเป็นมติของ**สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ได้แสดงไว้ ก็คือ **กายคตาสติ ๑ เมตตาพรหมวิหาร ๑ พุทธานุสสติ ๑ กสิณ ๑ จตุธาตุววัตถานอีก ๑** และกระผมขอแถมอีกหนึ่ง คือ **อานาปานสติ** ด้วย

ยังมีปรากฏอยู่ในตำราว่า ยังมีกรรมฐานที่ว่าใครประพฤติปฏิบัติแล้วแก้จริตอัธยาศัยของคน ไม่ว่าราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต วิตกจริต สัทธาจริต พุทธิจริต ก็แก้ได้หมดครอบจักรวาลในตำรานั้นได้แสดงไว้ คือ **อรูป ๔ และภูตกสิณ ๔** ท่านว่าอย่างนั้น แต่การที่บุคคลหรือพระโยคาวจรจะเจริญอรูป ๔ นั้น โดยหลักธรรมดาทั่วไป สำหรับผู้ปฏิบัติแล้วเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า จะต้องเจริญรูปฌานก่อน หรืออีกนัยหนึ่งเจริญภาวนาสมาธิหรือกัมมัฏฐานอื่นก่อน ให้ใจสงบระงับแล้วจึงเข้าเจริญอรูปฌานในภายหลัง

เพราะฉะนั้น กล่าวโดยสรุปก็คือว่า อรูปฌาน ๔ นั้นจะเหมาะกับจริตอัธยาศัยแก่บุคคลทุกคน แต่ต้องผ่านรูปฌานก่อน และประการที่ ๒ เจริญภูตกสิณ ภูตกสิณนั้นเป็นกสิณ ดิน เพ่งดินเป็นอารมณ์ กสิณน้ำเพ่งน้ำเป็นอารมณ์ กสิณไฟเพ่งไฟเป็นอารมณ์ กสิณลมเพ่งลมเป็นอารมณ์ หรืออีกนัยหนึ่งคือ **ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ** นั้นเอง **ในกสิณทั้ง ๔ นี้ เมื่อผู้เจริญทำใจให้หยุดให้นิ่งแนบแน่นมั่นคงในระดับปฐมฌานขึ้นไปแล้ว ก็จะเข้าสู่สภาวะของกสิณกลาง** คือ **กสิณแสงสว่าง** คือ **จะเห็นเป็นดวงใสสว่างด้วยกันทั้งสิ้น** เพราะฉะนั้นกระผมจึงสรุปลงมาอีกว่า แทนที่จะกล่าวว่า กสิณทั้ง ๑๐ เหมาะแก่จริตอัธยาศัยของบุคคลส่วนใหญ่หรือทั้งหมดได้ กระผมกล่าวย่อลงไปเลย **อาโลกกสิณนั้นแหละเป็นกสิณกลางที่เมื่อ**

ใครเจริญแล้ว สามารถจะเจริญกสิณอื่นทั้งภูตกสิณและวัณณกสิณได้โดยสะดวก และ**ยังมีคุณช่วยให้เจริญอภิญญาในส่วนของทิพจักขุทิพโสต อันเป็นเบื้องต้นของอภิญญาให้เกิดเจริญขึ้น สามารถจะประกอบหรือน้อมไปเพื่อวิชชาต่าง ๆ ได้** เพราะฉะนั้นกระผมจึงขอถวายคำแนะนำ ณ บัดนี้ว่า **อาโลกกสิณนั้นแหละเป็นกสิณที่ให้คุณทางปฏิบัติเป็นอย่างสูง แก้จริตอัธยาศัยได้ทุกประเภท ซึ่งถ้าใช้บริกรรมภาวนาว่า"สัมมาอรหัง" เป็นพุทธานุสสติ** เห็นคุณของพุทธเจ้าซึ่งจะควบไปถึงพระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า **กับอานาปานสติแล้ว นั่นให้ผลครอบจักรวาลไม่ต้องสงสัยเลย ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรอีก กัมมัฏฐาน ๓ ประการนี้ เมื่อประกอบบำเพ็ญร่วมกัน เป็นอันได้ผลสูง** แต่การที่จะเอาใจไปหยุดไปนิ่งให้ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย เพื่อเข้าสู่กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ได้อย่างถูกทางสายกลางนั้น ไม่ใช่ของง่าย เหตุเพราะอะไร ? เพราะว่าจิตใจของคนเราหรือของสัตว์โลกตั้งแต่เกิดมาออกไปยึดไปเกาะอารมณ์ภายนอกเสียจนเป็นปกติเป็นนิสัย ครั้นจะให้ละวางอุปาทาน เอาไปหยุดไปนิ่งเข้าไป ณ ภายใน เพื่อจิตจะไม่ได้สังขาร คือไม่ปรุงแต่งนั้น จึงไม่ใช่ของง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ใหญ่ที่ไม่ได้ศึกษาอบรมมาตั้งแต่เด็ก ก็จะทำได้โดยยาก ของยากก็จริง แต่เมื่อทำใจหยุดนิ่งตรงนั้นได้มีคุณมหาศาล กล่าวคือให้สามารถถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายนอกส่วนหยาบ และเป็นทั้ง ณ ภายในส่วนละเอียด ต่อ ๆ ไปจากสุดหยาบไปสุดละเอียด เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ที่สุดก็จะถึงธรรมกายที่เป็นกายพ้นโลกเป็นธรรมในธรรมที่สูงขึ้นไปที่จะพัฒนาการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัตินั้น ให้สูงขึ้นจากอนุวิปัสสนาขึ้นไปถึงโลกุตตรวิปัสสนา ให้เจริญปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาปัญญาถึงโลกุตตรปัญญา ให้มรรคมีกำลังกล้าแข็งรวมกันเป็นเอกสมังคี ให้สามารถปหานสังโยชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกได้หมดสิ้นโดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหานได้สะดวก

นี้เป็นความสรุปในเรื่องของธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาหรือสมถภูมิ ๔๐ ตามนัยแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ แล้วย่อลงมาว่าผู้ที่มีจริตอัธยาศัยต่าง ๆ กันควรจะเลือกกรรมฐานไหนจึงจะเหมาะกับจริตอัธยาศัย คือสามารถที่จะแก้จริตอัธยาศัยเดิมที่ไม่ดีของตนให้จิตใจผ่องใสและสงบระงับหยุดนิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ยกระดับภูมิจิตขึ้นสู่ฌานจิตประกอบด้วยองค์แห่งฌานคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน มีอานุภาพในการกำจัดกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญาให้หมดสิ้นไป จิตใจจึงจะอ่อนโยนควรแก่งานวิปัสสนาได้และได้กล่าวย่อลงมาถึง **"หัวใจสมถกรรมฐาน"** ตามมติสมเด็จพระมหาสมณะเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ว่ามีอยู่ ๕ ประการ คือ **กายคตาสติ เมตตา พุทธานุสสติ กสิณ** และ **จตุธาตุววัตถาน** ซึ่งกระผมขอแถมเติมอีกหนึ่งคือ **อานาปานสติ** และตามที่ปรากฏในตำราว่า อรูปฌานทั้ง ๔ เหมาะแก่จริตอัธยาศัยของคนทุกระดับจริตอัธยาศัยนั้นก็ต้องมีข้อสังเกตว่าควรจะต้องผ่านการเจริญพระกรรมฐานอื่นก่อน คือรูปฌานก่อน เพราะฉะนั้น การที่จะเจริญอรูป ๔ ก็ต้องผ่านการเจริญรูปฌานทั้ง ๔ ก่อน แล้วการเจริญอรูปฌานทั้ง ๔ นั้น จึงจะเป็นไปได้โดยสะดวกและง่ายขึ้น และประการที่สอง ที่ว่าภูตกสิณเหมาะแก่จริตอัธยาศัยของทุกคนนั้น **แท้ที่จริงอาโลกกสิณ ซึ่งเป็นกสิณกลางนั้น เป็นตัวแทนของกสิณทั้ง ๑๐ ได้เป็นอย่างดี** และ**ยังให้คุณ** คือ**ให้เกิดให้เจริญ ทิพจักขุทิพโสต คุณเครื่องจะยังให้อภิญญาและวิชชาให้เกิดและเจริญขึ้นได้เป็นอย่างดี** เพราะฉะนั้นกระผมจึงแนะนำ **"อาโลกกสิณ"** ดังการเจริญภาวนาตามแบบที่หลวงพ่อวัดปากน้ำสอนในขั้นสมถกัมมัฏฐานแล้วได้ให้**อุบายวิธี** คือ**การใช้อาโลกกสิณ ประกอบร่วมพร้อมกับพุทธานุสติ** ด้วยองค์บริกรรมภาวนาว่า **"สัมมาอรหัง"** โดยให้น้อมพระพุทธคุณคือพระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้ามาสู่ใจเรา ควบคู่ไปกับการสังเกตหรือมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกที่ผ่านและกระทบดวงแก้ว แต่ให้รวมใจหยุดนิ่งอยู่ที่กลางของกลางจุดเล็กใส ศูนย์กลางดวงศูนย์กลางกายอย่างนั้นด้วยสติสัมปชัญญะ คือรู้อยู่เห็นอยู่ ณ กลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมเช่นนั้นแล้ว มีผลอย่างสูง ที่จะให้สามารถเข้าถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายในสุดละเอียดไปถึงธรรมกายถึงพระนิพพานได้

(โปรดอ่านต่อฉบับหน้า)

■ ■ ■ ■

ขอเชิญร่วมอนุโมทนาต่อกุศลจิตอันงดงาม

ของเหล่ากัลยาณมิตร ผู้หยิบยื่นแสงสว่างอันนิรันดร์แก่เพื่อนมนุษย์

ด้วยการอุปถัมภ์การพิมพ์นิตยสารดังนี้

หลวงพ่อพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล

คุณสุทัศน์–คุณสุนีรัตน์–ด.ญ.สุชญา นิ่มกุลรัตน์

หจก.ประวัติยนต์

คุณนัทธมน เลิศมหโชค

คุณจินตนา รุจิรัชกร–ด.ญ.ทิพย์อำพัน งามเบญจวงศ์

คุณพงศ์พฤทธิ์ รุจิรัชกร และครอบครัว

โรงเรียนอนุบาลสุนรา

บริษัท อ๊อกซิเดชั่น จำกัด

คุณจันทร์ศรี–คุณระเบียบ สิงห์น้อย และครอบครัว

คุณประภาส–คุณวาสนา เนตรกระจ่าง และครอบครัว

นพ.ธรรม์พงษ์–ดร.สาวิตรี รังสิภัทร์

คุณประจักษ์ ศิริบัณฑิตย์กุล

ผู้มีรายนามข้างต้นนี้ คือผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเงินบำรุงการพิมพ์นิตยสารธรรมกายแต่ละเล่มเป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
ผู้มีจิตศรัทธาโปรดติดต่อขอบริจาคได้ที่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**
สำนักงานศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กทม.๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕, ๒๒๕-๑๕๕๘

บ.บางกอกสลักภัณฑ์ และ บ.อิทธิผลอุตสาหกรรม 1993 จก. เป็นเจ้าภาพบริจาคเงินค่ารถรับสาธุชนไปปฏิบัติธรรม
ทุกวันเสาร์ต้นเดือน ที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี เดือนละ ๕,๐๐๐ บาท

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

รายนามเจ้าภาพถวายนิตยสาร "ธรรมกาย" แด่พระภิกษุสงฆ์

เจ้าภาพ		ผู้รับ
คุณเปี่ยมสุข ปั้นปัญญา	ถวาย	พระเทพสุธี วัดปากน้ำ (ตึกวิจิตรเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
พล.ร.ท.ชนินทร์-คุณไพเราะ รินทกุล	ถวาย	พระราชพุทธิญาณวงศ์ วัดปากน้ำ (คณะเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
อุทิศให้นางพร้อมจิตต์ บุญ-หลง	ถวาย	พระราชมงคลญาณ วัดปากน้ำ (ตึกมงคลเทพนิรมิตร) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณนัทฐพร ธารมรรค	ถวาย	พระเมธีธรรมาภรณ์ รองอธิการบดี ฝ่ายวิชาการ มจร. วัดมหาธาตุ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
คุณบรรเจิด ปั้นปัญญา	ถวาย	พระอาจารย์มหาไพรัตน์ ฐิตเปโม วัดปากน้ำ (คณะเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
ร.ศ.ทวี เวชพฤฒิ	ถวาย	พระอาจารย์มหาพล กิตติโฆสโก วัดปากน้ำ (ตึกมงคลเทพมุนี) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
ร.ศ.ทวี เวชพฤฒิ	ถวาย	พระอาจารย์ประดิษฐ์ กุลวฑฺฒโน วัดปากน้ำ (ตึกวิจิตรเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

คุณสุวิชญ โรจนวานิช	ถวาย	พระอาจารย์โนรี วัดปากน้ำ (คณะเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณอ้อม ภูมิจิตร	ถวาย	พระมหาประนอม กิตติปัญโญ วัดปากน้ำ (ตึกมงคลเทพมุนี) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณจันทร์-คุณโต๊ะ นะตะ และครอบครัว	ถวาย	พระมหาสุขคำ สิริมงฺคโล วัดปากน้ำ (คณะเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณนิศานาถ จันทิลา	ถวาย	พระมหาบุญชู อุชุจาโร วัดปากน้ำ (คณะเนกขัมม์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณอารีย์ พรหมประสิทธิ์	ถวาย	พระมหาปรม โอภาโส วัดปากน้ำ (ตึกมงคลเทพมุนี) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณอุ้ม ภูมิจิตร	ถวาย	พระมหาประดิษฐ์ สุเนตโต วัดปากน้ำ (ประชาสัมพันธ์) ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
คุณภาวิดา ตรีนุชจรัสกุล	ถวาย	พระมหาณัฏฐพนธุ์ เสฏฐธมฺโม วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
คุณธมรัตน์ ตรีนุชจรัสกุล	ถวาย	พระภาสกร ปภากโร วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
คุณสุเมธ วงศ์พิภพมงคล	ถวาย	พระอุบล สนฺตมโน วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐

ผู้มีรายนามข้างต้นนี้ คือผู้มีจิตศรัทธาเป็นเจ้าภาพถวายนิตยสารธรรมกาย ถวายแด่พระสงฆ์ ๑ ปี (๔ เล่ม)

ผู้มีจิตศรัทธาโปรดติดต่อขอรับเป็นเจ้าภาพได้ที่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

สำนักงานศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กทม.๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕, ๒๒๕-๑๙๙๘

๑.

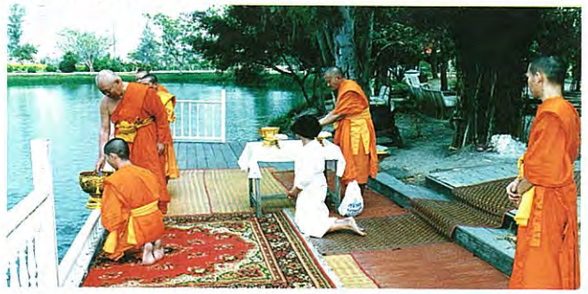
๒.

๓.

๔.

เจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์
กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก
องค์ประธานสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

ได้เมตตาไปประกอบพิธีปิดการอบรมพระกัมมัฏฐานทุกรุ่นที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี (ในภาพ) วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๓๘ เวลา ๑๔.๐๐ น. เมื่อ**พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล** เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายารามได้ถวายรายงานแล้ว **เจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์** ก็ได้ประกอบพิธีแจกวุฒิบัตรและประทานโอวาทแก่ผู้เข้ารับการอบรมพระกัมมัฏฐาน รุ่นที่ ๓๐ ซึ่งมีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน ๕๐๐ ท่าน



๕.

๖.

ภาพที่ ๑ ประทานวุฒิบัตรแก่ผู้เข้ารับการอบรม
ภาพที่ ๒ ประทานโอวาทแก่ผู้เข้ารับการอบรม
ภาพที่ ๓ หลวงพ่อเจ้าอาวาสได้นำเจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จฯ ไปปล่อยปลาที่คุณโยมอุไรพลพัฒนาฤทธิ์จัดถวาย
ภาพที่ ๔ เจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ได้ปล่อยปลาลงคลองที่ท่าน้ำใกล้ศาลาอเนกประสงค์
ภาพที่ ๕ เจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จฯ ให้อาหารปลาด้วยความเมตตา
ภาพที่ ๖ ปล่อยปลาและเลี้ยงอาหารปลาเสร็จแล้ว หลวงพ่อเจ้าอาวาสถวายรายงานกิจกรรมของวัดและสถาบันฯเพิ่มเติม ก่อนจะนำเจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จไปนมัสการ "พระพุทธชัยมงคล" พระประธาน (หยก) ในอุโบสถ และพระคู่บารมีพระประธานก่อนเดินทางกลับ

พิธีเจริญจิตภาวนา และไถ่ชีวิตโค-กระบือ

เพื่อถวายพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในมหามงคลสมัย ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี
โดยผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี
เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๓๘
ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

• *ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี* ***นายมานิตย์ ศิลปอาชา*** *ประธานพิธีฝ่ายฆราวาส ขณะกำลังเปิดกรวยถวายสักการะต่อหน้าพระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว*

• *ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ประธานพิธีฝ่ายฆราวาส ขณะกำลังปฏิสันถารกับพระราชวรเวที เจ้าคณะจังหวัดราชบุรี ประธานฝ่ายสงฆ์*

• *ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ขณะกำลังปฏิสันถารกับหลวงพ่อพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม*

• *ท่านประธานบริหารธนาคารสหธนาคาร จำกัด (มหาชน)* ***คุณบรรเจิด ชลวิจารณ์*** *ผู้อุปถัมภ์วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ก็มาร่วมเป็นเจ้าภาพครั้งนี้ด้วย*

• *ขณะประธานพิธีสงฆ์ให้ศีล ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีและข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ตลอดจนพ่อค้าประชาชน ครูและนักเรียน ที่อยู่ทั้งชั้นบนและชั้นล่างรอบ ๆ ศาลาเอนกประสงค์ประมาณ ๘๐๐ คน ร่วมกันรับศีลก่อนเจริญจิตภาวนา*

• *บรรดาประชาชน อุบาสกอุบาสิกา และคณะครู นักเรียน จำนวนประมาณ ๑,๐๐๐ คนต่างร่วมรับศีลและเจริญจิตภาวนาตามจุดต่าง ๆ*

พิธีเจริญจิตภาวนาและไถ่ชีวิตโค-กระบือ ถวายพระราชกุศล

• ***หลวงพ่อพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล*** *นำคณะสงฆ์ ข้าราชการและสาธุชนเจริญจิตภาวนาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก่อนจะทำพิธีไถ่ชีวิตโค-กระบือ*

• *ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ข้าราชการและสาธุชน ขณะนั่งเจริญจิตภาวนาถวายเป็นพระราชกุศล*

• *ณ บริเวณประรำพิธีมอบโค-กระบือ ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย*

• *ท่านรองอธิบดีกรมปศุสัตว์ กล่าวรายงาน*

• *บรรดาเหล่าโค-กระบือ จำนวน ๑๐๐ กว่าตัว ที่ผู้มีจิตศรัทธาไถ่ชีวิต ถูกจัดอยู่ในที่เพื่อรอการรับมอบ*

• *ส่วนหนึ่งของบรรดาเจ้าภาพไถ่ชีวิตโค-กระบือ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ในภาพ* ***ศาสตราจารย์นิคม-คุณวารณี จันทรวิทุร คุณวีรวรรณ โรจนวานิช***

พิธีเจริญจิตภาวนาและไถ่ชีวิตโค-กระบือ ถวายพระราชกุศล

• *หลวงพ่อพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม นำมอบพิธีไถ่ชีวิตโค-กระบือ ให้แก่เกษตรกรชาวจังหวัดราชบุรี*

• *หลังเสร็จพิธีการมอบโค-กระบือแล้ว ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีนำถวายจตุปัจจัยไทยธรรมแก่พระเถรานุเถระ จากนั้นพระสงฆ์กระทำอนุโมทนาให้พรแก่บรรดาเจ้าภาพเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล*

• *หลังจากเสร็จพิธีแล้ว หลวงพ่อเจ้าอาวาสได้นำท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี และข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ผู้มาร่วมในงานไปชมอุโบสถ และนมัสการพระพุทธปฏิมาประธาน และพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ*

• *ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีและคณะ ขณะรับฟังการแนะนำถึงเรื่องราวความเป็นมาอันพิสดารของพระพุทธรูปต่าง ๆ ในอุโบสถ อาทิเช่น พระพุทธชัยมงคล พระประธานเนื้อหยกแท้ (JADEITE) ขนาดหน้าตักกว้าง ๒๑ นิ้ว จากหลวงพ่อเจ้าอาวาส*

• *คณะท่านผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี กราบบูชาต่อพระรัตนตรัย ด้วยความซาบซึ้งยิ่ง*

• *หลวงพ่อเจ้าอาวาส มีปฏิสันถารกับท่านนายอำเภอและรองผู้กำกับหัวหน้าสถานีตำรวจภูธร อำเภอดำเนินสะดวก*

วันขึ้นปีใหม่

โดย

พระมหามนตรี ขนฺติสาโร ป.ธ.๙, พธ.บ.

วันขึ้นปีใหม่ เป็นวันเริ่มศักราชใหม่ ทางราชการไทยในปัจจุบันกำหนดให้วันที่ ๑ มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ เป็นวันเปลี่ยนศักราชใหม่

วันขึ้นปีใหม่ของชาวไทยแต่โบราณมากำหนดไว้เป็น ๒ ขยัก คือ นับจากวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ เป็นวันสิ้นปีหรือวันตรุษไทย ทางจันทรคติ พอรุ่งขึ้นเป็นวันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๕ เป็นวันเปลี่ยนชื่อปีตาม ๑๒ นักษัตร คือ ปีชวด ฉลู ขาล เถาะ มะโรง มะเส็ง มะเมีย มะแม วอก ระกา จอ และปีกุน เสียชั้นหนึ่งก่อน แต่ยังไม่เปลี่ยนศักราช กระทั่งล่วงจากวันมหาสงกรานต์และวันเนา มาถึงวันเถลิงศก ตรงกับวันที่ ๑๕ เมษายน จึงเป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่ที่ท่านกำหนดเอาเลขท้ายของจุลศักราชเป็นเศษ เช่น เศษ ๑ เรียกว่า เอกศก เศษ ๒ เรียกว่าโทศก เศษ ๓ เรียกว่า ตรีศก เศษ ๔ เรียกว่า จัตวาศก เศษ ๕ เรียกว่า เบญจศก เศษ ๖ เรียกว่า ฉศก เศษ ๗ เรียกว่า สัปตศก เศษ ๘ เรียกว่า อัฏฐศก เศษ ๙ เรียกว่า นพศก และเศษ ๑๑ หรือเศษ ๐ เรียกว่า สัมฤทธิศก นับตามโคจรของดวงอาทิตย์เริ่มเข้าสู่ราศีเมษโดยสมบูรณ์ ซึ่งจุลศักราชหรือศักราชน้อยนี้ตั้งขึ้นภายหลังพุทธศักราชหรือศักราชใหญ่ ๑๑๘๑ ปี

ส่วนทางสุริยคติ ไทยเราก็เริ่มนับปีใหม่ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายนเป็นต้นไป จนถึงวันเถลิงศก จึงเปลี่ยนจุลศักราชใหม่เช่นเดียวกัน

อนึ่ง วันขึ้นปีใหม่สำหรับชาวไทยที่มีเชื้อสายจีน นับวันสิ้นเดือน ๑๒ ของจีน ซึ่งตรงกับวันสิ้นเดือน ๒ หรือเดือน ๓ ทางจันทรคติของไทย ตกในราวเดือน

มกราคมหรือกุมภาพันธ์ของสุริยคติ ของไทยเป็นวันสิ้นปี ที่เรียกว่า วันไหว้ หรือวันตรุษจีน รุ่งขึ้นวันที่ ๑ เดือน ๑ เรียกว่าวันชิวอิ๊ด เริ่มตั้งแต่หลังเที่ยงคืนเป็นต้นไป นับเป็นวันขึ้นปีใหม่ของชาวไทยเชื้อสายจีน

สำหรับชาวไทยมุสลิม ก็นับเอาวันที่ ๑๑ ของเดือน ๑๒ ของมุสลิม ตกราวปลายเดือนมกราคมเป็นวันตรุษใหญ่ รุ่งขึ้นนับเป็นวันปีใหม่ของชาวไทยมุสลิม

วันขึ้นปีใหม่ของชาวไทยเราในปัจจุบัน รัฐบาลไทยได้เปลี่ยนปีใหม่เป็นวันที่ ๑ มกราคม ตามแบบของฝรั่งเป็นวันขึ้นปีใหม่สากลมาตั้งแต่ พ.ศ.๒๔๘๔ กล่าวคือ กำหนดเอาวันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๓ เวลา ๒๔ นาฬิกา เป็นวันสิ้นปีเก่า พอเลยเวลา ๒๔ นาฬิกาไปแล้ว เป็นวันขึ้นปีใหม่ ๑ มกราคม พ.ศ.๒๔๘๔ เป็นต้นมาจนทุกวันนี้

เทศกาลปีใหม่ของไทยเรา นิยมจัดงานรื่นเริงตามประเพณีที่สืบมาแต่โบราณสมัย เพื่อส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ถือเป็นวันสำคัญแห่งการเริ่มชีวิตใหม่ และที่ขาดไม่ได้สำหรับชาวไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชน ก็คือการบำเพ็ญกุศล ทำบุญ ตักบาตร ไหว้พระ บูชาพระ นอกจากนี้เพื่อที่จะให้วันขึ้นปีใหม่เป็นวันที่มีความหมายสำหรับชีวิตของตนเอง ขอให้ท่านทั้งหลายระลึกอยู่เสมอว่า ชีวิตของเราที่ผ่านมาในรอบปีนี้ เราได้กระทำความดีอะไรไว้บ้าง และควรจะได้กระทำความดีอะไรเพิ่มขึ้นไปอีก เพื่อความเป็นผู้มีชีวิตที่ดีในปีใหม่

อนึ่ง เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต ขอให้ท่านทั้งหลายได้สำรวจวงจรชีวิตในรอบปีที่ผ่านมาว่าเรามีพฤติกรรมสิ่งใดบกพร่องลงไปบ้าง ก็ควรจะได้ปรับปรุงแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนด้วยการเริ่มชีวิตใหม่ให้เป็นชีวิตที่ดี มีระเบียบวินัย มีศีลธรรมประจำใจอย่างสมบูรณ์สืบต่อไป

และในโอกาสนี้ อาตมภาพขออำนวยพรให้ทุกท่านด้วยบทประพันธ์นี้ว่า :

ในศุภวารดิถีขึ้นปีใหม่
ขออวยชัยให้ท่านสุขหรรษา
ให้พ้นโศกโรคร้ายภัยนานา
ตลอดอายุกาลนิรันดร.

ขอเจริญพร.

■ ■ ■ ■

หนังสืออ่านประกอบการเขียนบทความ:
๑. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕
๒. "เถลิงศกและตรุษของนานาชาติ" /นายเหรียญ มีเดช เรียบเรียง /บริษัทการพิมพ์ไทย จำกัด ถนนสี่พระยา กทม. ๒๔๘๔
/พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ "พระธรรมธราจารย์" เจ้าอาวาสวัดมหาพฤฒาราม กทม. ๑๖ พฤศจิกายน ๒๔๘๔.

อุบายระงับความโกรธ

โดย
พระมหาณัฏฐพนธุ์ เสฏฺฐธมฺโม ป.ธ.๗

หลายท่านปรารภให้ฟังบ่อย ๆ ว่า "มันอดไม่ได้!...ว่าจะไม่โกรธหรอกแต่มันกลั้นไม่อยู่..." ผู้ที่โกรธเพราะระงับไม่อยู่หรือกลั้นไม่อยู่นั้น แม้ว่าจะดูไม่ดีในสายตาของคนทั่ว ๆ ไป แต่ก็นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ และน่าให้อภัย เพราะเจ้าตัวก็ไม่อยากจะโกรธหรือแสดงโทสะออกมา แต่เพราะเหลืออดหรือขาดสติสัมปชัญญะไปชั่วขณะ หรือจิตมีกำลังไม่พอที่จะต้านอารมณ์โกรธได้ จึงถูกความโกรธครอบงำได้ ต่อเมื่อความโกรธหายไป ก็พร้อมเสมอที่จะให้อภัยบุคคลอื่น ไม่ถือโทษโกรธเคือง

แต่ที่น่าตำหนิเอามาก ๆ ก็คือประเภทที่**จงใจโกรธ** จนกลายเป็นความเกลียด (ขี้หน้า) กันไม่ยอมให้อภัย จนกลายเป็นความผูกเวรความอาฆาตบาดหมางกันนานแสนนาน อารมณ์โกรธนั้นเพียงชั่ววูบของอารมณ์ แต่ความผูกโกรธ (เกลียดขี้หน้า) ผูกเวรอาฆาตพยาบาทกันนั้นจะเป็นไฟเผาใจ (โทสัคคิ = ไฟคือโทสะ) ทุกครั้งที่เห็นหน้า ทุกครั้งที่ได้ยินเสียง และทุกครั้งที่นึกถึงคนที่ตัวเองไม่ชอบ ทั้ง ๆ ที่เจ้าตัวก็รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี บางทีก็มีคำว่า "ศักดิ์ศรี" เข้ามาคานไว้ ถ้ายอมหรือให้อภัยแล้วจะเสียศักดิ์ศรี ต้องให้เขาขอโทษเราก่อน...เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลยยอมกันไม่ได้สักที เลยกลายเป็นคู่เวรคู่กรรมคู่ล้างคู่ผลาญไปก็มีไม่น้อย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านให้เจริญเมตตา เรียกว่า เมตตาพรหม

วิหาร เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในบรรดากรรมฐาน ๔๐ แต่เมื่อเจริญเมตตาแล้ว ยังไม่ได้ผล ยังมีความโกรธอยู่ท่าน (ผู้แต่งคัมภีร์) ก็แนะวิธีแก้ไว้หลายอย่าง เห็นว่ามีคุณค่ายิ่ง จึงขอนำวิธีของท่านมาให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาเฉพาะที่แปลเป็นภาษาไทย (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ โรงพิมพ์มหามกุฏฯ เริ่มตั้งแต่หน้า ๑๕๘) ดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑

สอนตนด้วยพุทธโอวาท

ก็แลโยคาวจรภิกษุนั้น (ภิกษุผู้ประกอบความเพียร) เมื่อจะสอนตนพึงสอนด้วยอาการอย่างนี้ว่า **"อะไรนี่เจ้าคนขี้โกรธ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้มิใช่หรือว่า...**

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้หากพวกโจรป่า จะพึงตัดองค์อวัยวะ (ต่าง ๆ ของท่าน) ด้วยเลื่อยที่มีด้าม ๒ ข้างก็ตาม แม้นผู้ใดปล่อยใจให้คิดร้ายในพวกโจรนั้น ผู้นั้นหาได้ชื่อว่าเป็นสาสนกร (ผู้ทำตามคำสอน) ของเราไม่"

"ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธเอา (ก่อน) เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น ผู้นั้นกลับเลวกว่าผู้ที่โกรธ (ก่อน) นั้นเสียอีก ผู้ไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ (ก่อน)ชื่อว่าเอาชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว มีสติระงับใจเสียได้ (ไม่เคืองตอบ) ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติเป็นประโยชน์ด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย คือทั้งฝ่ายตนและฝ่ายท่าน"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ศัตรูปรารถนา (ให้มีแก่ผู้เป็นศัตรูกัน) ที่ศัตรูพึงทำ (ให้แก่ผู้เป็นศัตรูกัน) ๗ ประการนี้ ย่อมมาถึงคนมักโกรธ จะเป็นบุรุษก็ตาม สตรีก็ตาม ธรรม ๗ ประการคืออะไรบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ศัตรูในโลกนี้ ย่อมปรารถนาต่อผู้เป็นศัตรูกันอย่างนี้ว่า "เออน่ะ ขอ(ให้) มันเป็นคนมีผิวพรรณทรามเถิด" ดังนี้ ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร ภิกษุทั้งหลาย (เพราะ) ศัตรูย่อมไม่ยินดี ด้วยความเป็นผู้มีผิวพรรณ (งาม) แห่งผู้เป็นศัตรูกัน ภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดาแล้ว ถึงเขาจะเป็นผู้อาบน้ำแล้วอย่างดี ลูบไล้ร่างกายอย่างดี ตัดแต่งผมและหนวด นุ่งห่มผ้าขาวสะอาดก็ตาม เถิด ถึงกระนั้น เขาผู้ถูกความโกรธครอบงำ ก็เป็นคนมีผิวพรรณทรามอยู่นั่นเอง ภิกษุทั้งหลาย นี้ (คือ) ธรรมที่ศัตรูปรารถนา (ให้มีแก่ผู้เป็นศัตรูกัน) ที่ศัตรูพึงทำ (ให้แก่ผู้เป็นศัตรูกัน) ประการที่หนึ่ง ย่อมมาถึงคนมักโกรธ จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ศัตรูย่อมปรารถนาต่อผู้เป็นศัตรูกันอย่างนี้ว่า "เออน่ะ ขอ (ให้) มันนอนเป็นทุกข์เถิดฯลฯ" ขอ(ให้) มันเป็นคนอัตคัดเถิด"ฯลฯ "ขอ (ให้) มันเป็นคนไม่มีโภคะเถิด" ฯลฯ "ขอให้มันเป็นคนไม่มี (เกียรติ)ยศเถิด"ฯลฯ "ขอ(ให้)มันเป็นคนไม่มีมิตรเถิด" ฯลฯ "แตกกายทำลายขันธ์ไป ขอให้มันอย่าได้เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เลย" ดังนี้ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร ภิกษุทั้งหลาย (เพราะ) ศัตรูย่อมไม่ยินดีด้วย (การนอนเป็นสุข, ความร่ำรวย, มีโภคะมาก, ความมีเกียรติยศ, ความมีมิตรสหายมาก และ)ความไปสู่สุคติแห่งผู้เป็นศัตรูกัน ภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดาแล้ว ย่อมประพฤติชั่วด้วยกาย ประพฤติชั่วด้วยวาจา ประพฤติชั่วด้วยใจ เขาผู้ถูกความโกรธครอบงำ ครั้นประพฤติชั่วด้วยกายวาจาใจแล้ว เพราะกายแตกตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ดุ้นฟืนเผาศพ ไฟไหม้ทั้ง ๒ ข้าง (ซ้ำ) ตรงกลางก็เปื้อนคูถ (อุจจาระ) จะใช้ประโยชน์เป็นเครื่องไม้ในบ้านก็ไม่ได้ เป็นฟืนในป่าก็ไม่ได้ฉันใดก็ดี เรากล่าวบุรุษบุคคล (ผู้มักโกรธ) นี้ว่า มีอุปมา (เหมือนดุ้นฟืนเผาศพ) ฉันนั้น" ดังนี้

บัดนี้ ตัวเจ้านั้นมัวโกรธอยู่อย่างนี้ ก็จะไม่ชื่อว่าเป็น "สาสนกร" (ผู้ทำตามคำสอน) ของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย มัวโกรธตอบเขา เรากลับเป็นคนที่เลวกว่าเขาด้วย ทั้งยังไม่ชื่อว่า เอาชนะสงครามที่ชนะได้ยากด้วย ทั้งจักได้ชื่อว่า ทำสปัตตกรณธรรม (สิ่งที่ศัตรูทำให้แก่ผู้ที่เป็นศัตรูกัน) ให้แก่ตน ด้วยตนเองด้วย และจักเป็นคนเหมือนดุ้นฟืนเผาศพด้วยละซิ"

วิธีที่ ๒ สอนตนเอง

ให้รู้จักมองในส่วนดีของผู้อื่น

ความจริงมีอยู่ว่าคนเรานั้นจะหาคนที่สมบูรณ์ทุกอย่างนั้นยาก

เต็มที ดีอย่างเสียอย่าง หรือดีหนึ่งอย่างเสียสองอย่าง หรือดีสองอย่างเสียหนึ่งอย่างไม่ว่าเขาหรือเรา บางอย่างเราสู้เขาไม่ได้ บางอย่างเขาสู้เราไม่ได้

เมื่อมองเห็นแต่ส่วนที่ไม่ดี ความโกรธความเกลียดชัง ก็มีแต่จะเพิ่มพูนมากขึ้นในใจเราเอง ฉะนั้นจึงควรปรับทัศนคติของตัวเราเองที่เคยมองผู้อื่นแต่ด้านเดียว ให้รู้จักมองผู้อื่นในหลาย ๆ มุม โดยมองในมุมที่ดีของเขา แล้วชื่นชมและยอมรับในส่วนนั้นของเขาด้วยความจริงใจ

ในวิธีที่ ๒ นี้ ในวิสุทธิมรรค ท่านให้ดู ๓ ทางคือ พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางวาจา และทางใจ คนบางคนพฤติกรรมทางกายดูเรียบร้อย แต่ทางวาจาไม่เรียบร้อย เช่น พูดไม่ค่อยเพราะ หรือพูดหวานกับใครไม่เป็น พูดแบบขวานผ่าซาก เป็นต้น เราอาจไม่ชอบใจ แต่ความดีในส่วนอื่นนั้นมีมากกว่า เราก็ควรมองตรงที่เป็นความดีของเขา ไม่ควรตั้งเป็นข้อรังเกียจเพียงข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเขา ตั้งความปรารถนาดีต่อทุกคนด้วยความจริงใจ ไม่ใช่เสแสร้งแกล้งทำ

แม้หากพยายามหาส่วนที่เป็นความดีของเขาแล้ว ก็ไม่พบเลยสักนิดหนึ่งก็ไม่มี ท่านก็แนะให้ตั้งกรุณาจิต จิตที่ประกอบด้วยความสงสารเขาว่า "เขาจะต้องได้รับทุกข์ทรมานอย่างสาหัสในนรก หลังจากที่ตายไป" เมื่อคิดอย่างนี้เราก็จะไม่โกรธ ไม่เกลียดเขา ในวิธีที่ ๒ นี้ ไม่ได้คัดจากคัมภีร์มา เพราะเห็นว่าสำนวนบาลีที่แปลมาเป็นไทยนั้นบางทีก็ทำให้ผู้ไม่คุ้นกับสำนวนภาษาเข้าใจยากสักหน่อยเลยถือโอกาสกล่าวโดยสรุปเสียเอง

วิธีที่ ๓ สอนตนว่าโกรธคือสร้างทุกข์ให้ตัวเอง

แต่ถ้าเมื่อพระโยคาวจรนั้น

พยายามอยู่อย่างนั้น ความอาฆาตก็ยังเกิดอยู่นั่นไซร้ ทีนี้เธอพึงโอวาทตนดังนี้ว่า

"ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้แก่เจ้าในสิ่งอันเป็นวิสัย (คือกาย) ของตนไซร้ ไฉนเจ้าจึงปรารถนาจะทำทุกข์ไว้ในใจของตัว ซึ่งไม่ใช่วิสัย (คือไม่ใช่กาย) ของเขาเล่า

ตัวเจ้า (เมื่อออกบวช) ยังละตนเอง ด้วยโกรธทุกข์ (ความทุกข์ใจเพราะโกรธ) อยู่แท้ ๆ

อนึ่ง ถ้า (เห็นว่า) พวกศัตรูขึ้น (คือเดินไป) สู่ทางอำมหิตคือความโกรธแล้วไซร้ เหตุไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาด้วยเล่า ?

ศัตรูอาศัยความโกรธอันใดของเจ้า (เป็นชนวน) จึงทำสิ่งไม่พอใจให้เจ้าได้ เจ้าจงตัดความโกรธอันนั้นเสียให้ได้เถิด เจ้าจะมาเดือดร้อนในฐานะอันไม่ควร (จะเดือดร้อน)ทำไมกัน

อนึ่ง ศัตรูทำสิ่งไม่พอใจแก่กันนั้นเสียเองเล่า

ถ้าคนอื่น อยากให้เจ้าโกรธ จึงทำความไม่พอใจให้ ไฉนเจ้าจึงจะช่วยทำมโนรถของเขาให้สำเร็จโดย (ปล่อย) ให้ความโกรธเกิดขึ้นเล่านั้น

อนึ่ง น่าตำหนิ เจ้าโกรธแล้วจะได้ทำทุกข์ให้แก่เขาหรือหาไม่ก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนเจ้า ด้วยขันธ์เหล่าใดขันธ์เหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไป ชั่วขณะ แล้วทีนี้เจ้ามาโกรธให้ใครกันในที่นี้

ศัตรูจะทำทุกข์ให้แก่บุคคลใด เว้น (คือไม่มีตัว) บุคคลนั้นเสีย ศัตรูนั้นจะทำทุกข์ให้ใครได้ตัวเจ้าเป็นเหตุของทุกข์อยู่เองฉะนี้ ทำไมเจ้าจึงไปโกรธเขาเล่า?"

วิธีที่ ๔ สอนตนโดยพิจารณากัมมัสสกตา

(กัมมัสสกตา แปลว่า ความที่สัตว์โลกทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน)

แต่ถ้าเมื่อเธอแม้สอนตนอยู่อย่างนี้ ปฏิฆะ (ความขัดเคืองใจ) ก็ยังไม่ระงับอยู่นั่นไซร้ ทีนี้ เธอพึงพิจารณาให้เห็นความที่ตนและคนอื่น มีกรรมเป็นของ ๆ ตนต่อไป

ใน ๒ ฝ่ายนั้น พึงพิจารณาฝ่ายตนก่อนดังนี้

"นี่แน่ะ พ่อเอ๋ย เจ้าโกรธเขาแล้ว เจ้าจักทำอะไร กรรมอันมีโทสะเป็นเหตุนั่น มันจักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่ตัวเจ้าเองมิใช่หรือ เพราะว่าเจ้าเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัยไป เจ้าได้ทำกรรมใดไว้ เจ้าจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

อนึ่ง กรรมอันนี้ (ความโกรธ) จะได้สามารถยังพระสัมมาสัมโพธิญาณ ให้สำเร็จแก่เจ้าก็หามิได้ ยังพระปัจเจกโพธิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หามิได้ ยังสาวกภูมิให้สำเร็จแก่เจ้าก็หามิได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความเป็นพระพรหม เป็นพระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์และเป็นพระราชาเฉพาะในประเทศหนึ่ง เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จแก่เจ้าหามิได้เลย ที่แท้กรรมนี้ มีแต่จะยังเจ้าให้เคลื่อนจากพระศาสนาแล้วยังภาวะแห่งคนเข็ญใจมีความเป็นวิฆาสาท (คนกินเดน) เป็นอาทิและยังทุกข์ชั้นวิเศษทั้งหลาย มีทุกข์ในนรกเป็นต้น ให้เป็นไปแก่เจ้า ตัวเจ้านั้นเมื่อทำกรรมอันนี้ลงไปก็เท่ากับเผาตัวเองก่อนและทำตัวเองให้เหม็นก่อน ดังบุรุษผู้จับก้อนถ่าน (ที่ติดไฟแดง) ปราศจากเปลวก็ดี คูถก็ดี ด้วยมือทั้ง ๒ ข้าง ด้วยหวังจะทำร้ายผู้อื่น ก็เท่ากับเผา (มือ) ตัวเองก่อน หรือทำ(มือ)ตัวเองให้เหม็นก่อนฉะนั้น"

ครั้นเธอพิจารณากัมมัสสกตาฝ่ายตนอย่างนี้แล้ว จึงพิจารณาฝ่ายผู้อื่นบ้างดังนี้ว่า

"แม้เขาโกรธเจ้าแล้วจักทำอะไร กรรมอันมีโทสะเป็นเหตุนั้นจักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่เขาเองมิใช่หรือ? เพราะว่าท่านผู้นี้ก็เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม ฯลฯ เขาจักทำกรรมอันใดไว้ เขาก็จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นและกรรมอันนี้จะได้สามารถยังพระสัมมาสัมโพธิญาณให้สำเร็จแก่เขา ก็หามิได้ ยังพระปัจเจกโพธิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หามิได้ ยังสาวกภูมิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หามิได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความเป็นพระพรหม เป็นพระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และเป็นพระราชาเฉพาะในประเทศหนึ่งเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จแก่เขา ก็หามิได้เลย ที่แท้กรรมนี้ มีแต่จะทำเขาให้เคลื่อนจากศาสนาแล้ว ยังภาวะแห่งคนเข็ญใจ มีความเป็นวิฆาสาทเป็นอาทิ และยังทุกข์ชั้นวิเศษทั้งหลาย มีทุกข์ในนรกเป็นต้น ให้เป็นไปแก่เขาเท่านั้นตัวเขาเมื่อทำกรรมนี้ลงไป ก็เท่าโปรย (โทษ) ใส่ตัวเอง ดังบุรุษผู้ยืนอยู่ทวนลม หวังจะโปรยฝุ่นใส่คนอื่นก็เท่ากับโปรยใส่ตัวเองนั่นแลฉันนั้น และข้อนี้พระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสไว้ว่า

"คนพาลผู้ใด ทำร้ายต่อคนผู้มิได้ประทุษร้าย ซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์มิได้มีความคิดชั่ว ผลร้ายก็ย่อมกลับไปถึงคนพาลผู้นั้นเองเหมือนฝุ่นละเอียดที่คนซัดไปทวนลม ก็ย่อมกลับมาถึงผู้ซัดนั่นเองฉันนั้น"

วิธีที่ ๔ ให้พิจารณาถึงบุพจริยาของพระศาสดา

แต่เมื่อพระโยคาวจรนั้น แม้พิจารณากัมมัสสกตาอยู่อย่างนี้ ปฏิฆะก็ยังไม่ระงับอยู่อีกไซร้ ทีนี้เธอพึงพิจารณาพระคุณส่วนบุพจริยาของพระศาสดา คือสอนตนว่า "นี่แนะพ่อนักบวช พระศาสดาของเจ้าในกาลก่อน แต่ยังไม่ได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ แม้เป็นพระโพธิสัตว์ยังมิได้ตรัสรู้ ทรงบำเพ็ญพระบารมีอยู่ตลอด ๔ อสงไขยกับแสนกัป ก็มิได้ทรงยังพระจิตให้คิดประทุษร้ายในบุคคลทั้งหลายผู้เป็นศัตรู แม้(ถึงกับ)เป็นผู้ปลงพระชนม์เอาในชาตินั้น ๆ มิใช่หรือ ข้อนี้มีเรื่องตัวอย่างดังต่อไปนี้

ขันติวาทีชาดก

ขันติวาทีดาบสโพธิสัตว์ เมื่อพระราชา (นามว่า กลาพุ) แคว้นกาสี ผู้โง่เขลา (ตะคอก) ถามว่า "สมณะ แกเป็น วาทะอะไร" ตอบว่า "อาตมาชื่อว่า ขันติวาที" จึงถูกโบยด้วยหวายทั้งหนาม แล้วตัดมือและเท้าเสีย แต่ขันติวาทีดาบสนี้ก็มิได้ทำแม้แต่อาการขุ่นเคือง

จูฬธัมมปาลชาดก

ข้อที่ขันติวาทีดาบสเป็นผู้ใหญ่ถึงได้บวช (เป็นฤาษี) แล้วทำได้อย่างนั้นนับว่ายังไม่อัศจรรย์ (เท่าไร) แต่ในจูฬธัมมปาลชาดก พระธรรมปาลกุมารโพธิสัตว์ แม้ยังเป็นเด็กอ่อนนอนแบเบาะอยู่ เมื่อ (ทั้งๆ ที่) พระมารดาทรงพระพิลาปอยู่ว่า

"โอ้พระทูลกระหม่อม(แม้น)

พาหาทั้ง ๒ อันลูบไล้ด้วยจันทน-รส (น้ำอบแก่นจันทน์) ของพ่อธรรมบาลผู้เป็นทายาท (แห่งราชสมบัติ) ในปฐพีขาดไป ชีวิตของเกล้าหม่อมฉันก็จะดับ(ด้วย)" ดังนี้

ก็ยังถูกพระราชาทรงนามมหาปตาปนะ ผู้เป็นพระบิดาสั่งให้ตัดมือและเท้าทั้ง ๔ ข้าง อัน (เรียวสวย) ราวกะหน่อไม้เสีย (จนได้) เท่านั้นยังไม่พอพระหฤทัยยังตรัสสั่งว่า "พวกเจ้าจงตัดหัวมันเสีย" ดังนี้อีก (พระกุมาร) จึงเตือนตนเองว่า **"กาลบัดนี้ เป็นกาลที่เจ้าจะข่มจิตของเจ้าไว้ให้ดี เอาละเจ้าธรรมบาลคราวนี้ เจ้าจงเป็นผู้มีจิตเสมอในบุคคลทั้ง ๔ คือ ในพระบิดาผู้สั่งให้ตัดศีรษะ ในเจ้าหน้าที่ผู้ตัดศีรษะ ในพระมารดาผู้กำลังทรงคร่ำครวญ และในตัวเองเถิด"** ดังนี้แล้วทรงอธิษฐานทัฬหสมาทาน (การทำใจเสมอให้มั่น) มิได้ทรงกระทำแม้แต่อาการร้าย (ให้ปรากฏ)

แม้การที่พระธรรมปาลกุมารผู้เป็นมนุษย์ทำได้อย่างนี้เล่า ก็นับว่ายังไม่อัศจรรย์แท้

ฉัททันตชาดก

แต่ในฉัททันตชาดก พระโพธิสัตว์ผู้แม้(เกิด)เป็นเดรัจฉาน (คือ) เป็นช้างชื่อฉัททันต์ แม้ถูกพรานยิงเข้าที่นาภีด้วยลูกศรที่กำซาบยาพิษ มิได้ยังจิตให้คิดร้ายในนายพราน ผู้ทำความพินาศให้ถึงเพียงนั้น ดังพระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า

"ช้างมีอาการหนักเพราะถูกลูกศรใหญ่ แต่ก็ไม่มีจิตคิดร้าย ซ้ำยังกล่าวถามนายพรานโดยดีว่า ดูกรพรานผู้สหาย ท่านยิงข้าพเจ้าเพื่อประโยชน์อะไร หรือว่า การกระทำอันนี้ท่านทำเพื่อใครกัน" ก็และครั้นกล่าว(ถาม)อย่างนี้แล้ว เมื่อนายพรานบอกว่า "พ่อผู้เจริญ ข้าพเจ้าเป็นผู้อันพระมเหสีของพระเจ้ากาสี ทรงสั่งมา เพื่อต้องการงาทั้ง ๒ ของพ่อ" ดังนี้ (พระยาช้าง)

ยังช่วยให้มโนรถของเขาสำเร็จด้วย การย่อเข่าลงให้นายพรานตัดงาทั้ง ๒ ของตนได้สะดวกเสียอีกด้วย

มหากปิชาดก

ในมหากปิชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติ (เกิด) เป็นพระยาลิง เมื่อถูกบุรุษที่ตนเองช่วยฉุดขึ้นจากเหวจนรอดชีวิต แล้วยังคิดร้ายว่า

"ลิงนี่ก็เป็นอาหารของพวกมนุษย์ เหมือนสัตว์ป่าอื่น ๆ ในป่านั่นเอง อย่ากระนั้นเลย เราก็หิวแล้ว ฆ่าลิงตัวนี้กินเสียเถิดน่ะ เรากินอิ่มแล้ว ก็จะต้องถือเอาเนื้อมันเป็นเสบียงไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จักข้ามทางกันดารไปได้ เสบียงก็จักมีแก่เราด้วย"

แล้วยกก้อนหินทุ่มหัวเอาพระยาลิงแม้ถูกทำร้ายขนาดนั้น ก็ยังมองบุรุษนั้นด้วยน้ำตานองหน้า กล่าวกะเขาโดยดีว่า

"นายจ๋า นายอย่าทำกะข้าสิน่าติ ท่านทำกรรมเช่นนี้ได้ลงคอ ท่านก็ได้ชื่อว่า (ปรารถนาให้ตน) เป็นผู้มีอายุยืนยาว ควรแต่จะห้ามผู้อื่น(มิให้ทำร้ายกันแต่นี่ท่านกลับทำร้ายเสียเอง)"

ไม่ยังจิตให้คิดร้ายในบุรุษนั้น และไม่คิดถึงความทุกข์ของตนเลย ยังพาบุรุษนั้นไปส่งให้ถึงที่ ที่ปลอดภัยอีกด้วย

ภูริทัตตชาดก

ในภูริทัตตชาดกพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นนาคราช ชื่อภูริทัต อธิษฐานองค์อุโบสถแล้วนอน (ขด) อยู่บนยอดจอมปลวก แม้เมื่อถูกพราหมณ์อาลัมพานใช้ยาอันร้อน เช่นดังไฟประลัยกัลป์ราดเอาตลอดตัว จับใส่หีบ นำไปให้เล่นระบำงู ไปจนทั่วชมพูทวีป ก็มิได้ทำวิการ แม้แต่ความคิดร้ายในพราหมณ์นั้น ดังพระองค์ตรัสไว้ว่า

"แม้เมื่ออาลัมพาน จับเราใส่กระสอบ และแม้เมื่ออาลัมพานกระทืบเราด้วยส้นเท้า เราก็มิได้โกรธอาลัมพาน เพราะกลัวศีลของเราขาด"

จำเปยยชาดก

แม้ครั้งเป็นนาคราช ชื่อจัมเปยยะ ถูกหมองูเบียดเบียนเอาก็มิได้ทำแม้แต่เพียงความคิดร้ายให้เกิดขึ้น ดังพระองค์ตรัสไว้ว่า

"หมองูจับเรา ผู้ประพฤติธรรม จำศีลอุโบสถอยู่ นำไปให้เล่นละครงูที่ประตูวัง เมื่อครั้งนั้นเขาคิดให้เราเป็นสีใด จะเป็นเขียว เหลือง หรือแดง ก็ตาม เราเมื่อตามใจเขา ก็เปล่งรัศมีให้เป็นสีที่เขาคิด เรามีอานุภาพ จะพึงทำที่บกให้เป็นน้ำก็ได้ ทำน้ำให้เป็นบกก็ได้ หากเราโกรธเขาขึ้นมา จะทำร่างกายเขาให้ไหม้เป็นเถ้าไปโดยทันทีก็ได้ แต่ถ้าเราจักตามใจตัวทำร้ายเขาไซร้ เราก็จักเสื่อมจาก

ศีล เมื่อเราเสื่อมจากศีลเสียแล้ว ประโยชน์สูงสุดที่เรามุ่งคือพระโพธิญาณก็จะไม่สำเร็จ"

สังขปาลชาดก

แม้ครั้งเป็นสังขปาลนาคราช ถูกลูกพราน ๑๖ คน ปักเอาด้วยหอกอันคม ๘ แห่ง แล้วสอดเครือเถามีหนามเข้าทางปากแผล สนเชือกอย่างเหนียวเข้าที่จมูก ยกใส่กระชุลากไป ตัวครูดพื้นดินได้รับทุกข์มาก แม้เป็นผู้สามารถ จะทำลูกพรานทั้งหมดให้ไหม้เป็นเถ้าไปได้ ด้วยเพียงแต่โกรธขึ้นมา แล้วจ้องดูเท่านั้น แต่ก็มิได้ทำแม้ เพียงอาการที่จะลืมตาขึ้นทำร้ายเขา ดังท่านกล่าวกะนายกองเกวียนผู้ช่วยท่านให้พ้นจากมือพรานว่า

"ดูกร นายกองเกวียนอุพาระ ข้าพเจ้าจำศีลอุโบสถในวันจาตุทสีและวันปัญจทสี อยู่เป็นนิตย์ อยู่มาลูกพราน ๑๖ คน ได้มาพบเข้า พวกลูกพรานเหล่านั้นถือเชือกและบ่วงอันมั่น สนเข้าจมูกของข้าพเจ้า แล้วชักเชือกที่ร้อยจมูกรุมกันจับข้าพเจ้านำไป ข้าพเจ้าสู้อดกลั้น ความทุกข์เห็นปานนั้นไม่ทำอุโบสถศีลทำให้กำเริบ"

และพระบรมศาสดานั้นได้ทรงทำคุณน่าอัศจรรย์มีประการดังกล่าวมานี้เท่านั้นก็หาไม่ ยังได้ทรงทำคุณน่าอัศจรรย์อย่างอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก ดังในชาดกทั้งหลายมีมาตุโปสกชาดก เป็นต้น **อันการยังปฏิฆจิตให้เกิดขึ้นเป็นการไม่ชอบไม่ควรเหลือเกินแก่ตัวเจ้าผู้อ้างเอาพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ซึ่งบัดนี้บรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้ว ทรงมีพระขันติคุณอันใคร ๆ ในโลกนี้กับทั้งเทวโลกไม่มีเสมอเหมือนนั้นว่าเป็นพระศาสดาของตน**

วิธีที่ ๖ ให้พิจารณาถึงความที่ทุกคนเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ก็ถ้าแม้นเมื่อเธอพิจารณาถึงพระคุณ อันเป็นส่วนบุพพจริยาของพระศาสดาดังกล่าวมานี้อยู่

ปฏิฆะของเธอผู้ตกเป็นทาสของกิเลสทั้งหลายมาช้านาน ก็ยังไม่ระงับอยู่นั่นไซร้ ทีนี้เธอพึงพิจารณาถึงบทพระสูตรทั้งหลาย ที่ว่าด้วยเรื่องวัฏสงสารที่ไม่ปรากฏเบื้องต้นและเบื้องปลายที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า **"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ผู้ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย (เพราะวัฏสงสารคือการเวียนตายเวียนเกิดนี้ยาวนานนักจนหาเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่พบ)** ดังนี้

เพราะเหตุนั้น พระโยคาวจรพึงยังจิตอย่างนี้ให้เกิดขึ้นในบุคคลนั้นว่า นัยว่าบุคคลผู้นี้เป็นมารดาในอดีตของเรา รักษาเราอยู่ในท้องถ้วนทศมาส (คลอดแล้ว) ไม่แสดงอาการรังเกียจ สิ่งสกปรกทั้งหลายมีปัสสาวะ อุจจาระ น้ำลาย และน้ำมูก เป็นต้น เช็ดได้ราวกะว่าจันทน์แดง ให้เรานอบแนบอกอุ้มชูเลี้ยงดูเรามา ฯลฯ นัยว่าคนนี้ในอดีตเป็นบิดาของเราต้องเดินทางลำบากต่าง ๆ เพื่อประกอบการค้าขาย สละแม้แต่ชีวิตเข้าสงครามอันจัดกระบวนแล้วทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง แล่นเรือไปในมหาสมุทรบ้าง ทำงานที่ยากอื่น ๆ บ้าง เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา ด้วยคิดว่าจะเลี้ยงลูกน้อย (อุตส่าห์) รวบรวมทรัพย์ด้วยอุบายต่าง ๆ เลี้ยงเรามา ฯลฯ แม้เป็นพี่น้องชาย พี่น้องหญิง บุตรและธิดาเล่า ก็ได้ทำอุปการะสิ่งนี้ แก่เราเพราะฉะนั้น อันการทำใจร้ายในบุคคลนั้นหาควรแก่เราไม่"

วิธีที่ ๗
ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตา

ถ้าแม้อย่างนี้ เธอก็ยังไม่อาจดับจิตร้ายลงได้ไซร้ ทีนี้เธอพึงพิจารณาถึงอานิสงส์เมตตาอย่างนี้ว่า "นี่แน่ะ พ่อบรรพชิต! พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้มิใช่หรือว่า"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุติ ที่ภิกษุส้องเสพเจริญให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน(พาหนะ) ทำให้เป็นดุจวัตถุ(ของที่ใช้ประจำตัว) ก่อตั้งสั่งสม ทำให้สำเร็จอย่างดีแล้ว อานิสงส์ ๑๑ ประการ ย่อมเป็นอันหวังได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการคืออะไรบ้าง? คือ :

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดารักษา
๗. ไฟก็ตาม ยาพิษก็ตาม ศัสตราอาวุธก็ตาม ไม่แผ้วพานได้
๘. จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว
๙. สีหน้าย่อมผ่องใส

๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา (ตาย)

๑๑. เมื่อยังไม่ได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป ก็ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ถ้าเจ้าจักไม่ยังจิตร้ายนี้ให้ดับไซร้ เจ้าก็จักเป็นผู้เริดร้างจากอานิสงส์เหล่านี้ไป"

วิธีที่ ๘ ใช้วิธีแยกธาตุ

แม้ใช้วิธีต่าง ๆ แล้ว พระโยคาวจรยังไม่อาจยังจิตร้ายให้ดับเย็นลงได้ ก็พึงทำ ธาตุวินิพโภค (การแยกธาตุ) ต่อไป ถามว่า ทำอย่างไร แก้ว่าพึงสอนตนโดยวิธีแยกอย่างนี้ว่า "นี่แน่ะ พ่อบรรพชิต! ก็ตัวเจ้าเมื่อโกรธบุคคลนั้น เจ้าโกรธอะไรเขา? โกรธผมหรือ ? หรือว่าโกรธขน...โกรธเล็บ...โกรธฟัน...โกรธหนัง...โกรธเอ็น...โกรธกระดูก ฯลฯ โกรธมูตร หรือมิฉะนั้น โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีผมเป็นต้นหรือว่าท่านผู้นี้ได้ชื่ออย่างนี้ เพราะอาศัยขันธ์ ๕ เหล่าใด เพราะอาศัยอายตนะ ๑๒ เหล่าใด เพราะอาศัยธาตุ ๑๘ เหล่าใด ในธรรมทั้งหลายมีรูปขันธ์เป็นต้นเหล่านั้น เจ้าโกรธรูปขันธ์หรือ หรือว่าโกรธเวทนาขันธ์...สัญญาขันธ์...สังขารขันธ์...วิญญาณขันธ์ หรือมิฉะนั้น เจ้าโกรธจักขวายตนะหรือโกรธรูปายตนะหรือ ฯลฯ โกรธมนายตนะหรือ โกรธธัมมายตนะหรือ มิฉะนั้น เจ้าโกรธจักขุธาตุหรือ ฯลฯ" ก็เมื่อเธอทำการแยกธาตุอยู่อย่างนี้ ฐานที่ตั้งแห่งความโกรธก็ไม่มี ดุจฐานที่ตั้งแห่งเมล็ดพันธุ์ผักกาดบนปลายเหล็กแหลมไม่มีและฐานที่ตั้งแห่งจิตรกรรมในอากาศก็ไม่มีฉะนี้ เพราะทุกรูปทุกนามเป็นเพียงสักว่าธาตุมาประชุมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อนขึ้นสมมติเรียกว่าคนนั้นคนนี้ว่าหญิงว่าชายตามสมมติ แต่เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริงแล้ว หาสัตว์บุคคลไม่เจอมีแต่ธาตุแล้ว ยังจะโกรธอะไรอีกเล่า ?

วิธีที่ ๙ (สุดท้าย) ทำทานสังวิภาค (การให้และการแบ่ง)

เมื่อใช้วิธีต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วก็ยังไม่ได้ผลไซร้ให้ใช้วิธีหัดเป็นคนใจกว้าง เอื้อเฟื้อให้ของของตนแก่ปรปักษ์ ถ้าปรปักษ์เอื้อเฟื้อให้มาก็ยินดีรับ แต่ถ้าปรปักษ์เป็นภินนาชีวะ (มีอาชีวะแตกคือไม่บริสุทธิ์) มีบริขาร(เครื่องใช้สอย) ไม่เป็นของควรแก่การบริโภคใช้สอย เช่นได้มาโดยไม่บริสุทธิ์ไซร้ ก็ควรให้แต่ของของตนไปฝ่ายเดียว เมื่อเธอทำไปอย่างนั้น ความอาฆาตในบุคคลนั้นจะระงับไปโดยส่วนเดียวเป็นแท้ และความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง แม้จะติดตามมาตั้งแต่อดีตชาติ ก็จะระงับไปในทันทีเหมือนกัน ดังเรื่องของพระมหาเถระรูปหนึ่งกับพระเถระผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตรรูปหนึ่ง พระมหาเถระไม่พอใจ ด้วยเหตุบางอย่างถึงไล่ออกจากเสนาสนะถึง ๓ ครั้ง รูปที่ถูกไล่ก็พยายามไม่โกรธตอบ ทำดีเข้าหาด้วยวิธีต่าง ๆ วันหนึ่งโยมของท่านถวายบาตรอย่างดีแก่ท่าน ท่านนำบาตรเข้าไปถวายพระมหาเถระ กราบเรียนว่า "ข้าแต่พระมหาเถระผู้เจริญบาตรใบนี้ราคา ๘ กหาปณะ อุบาสิกาโยมผู้หญิงของผมถวาย จึงเป็นลาภอันชอบธรรม ขอพระคุณท่านได้โปรดช่วยโยมของกระผมให้ได้บุญด้วยเถิด" แล้วน้อมถวาย พระมหาเถระก็รับและไม่ถือโกรธเธอตั้งแต่บัดนั้น อันชื่อว่าการให้นี้มีอานุภาพมากอย่างนี้ สมดังคำ(โบราณ)ว่า

"การให้(สามารถ) ปราบคนที่ใคร ๆ ปราบไม่ได้ ก็ได้

การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จก็ได้

ด้วยการให้การเจรจาไพเราะ (ประกอบกันทำให้)

คนทั้งหลายเงยก็มี ก้มก็มี"

คำว่า "เงย" และ "ก้ม" ในที่นี้ก็คือ เงยหน้าและก้มหน้านั่นเองคือผู้ที่เป็นฝ่ายให้เงยหน้าผู้รับก้มหน้า

เรื่อง นางอุตตรา และสิริมา

ในอรรถกถาธรรมบท ท่านได้เล่าเรื่องของนางอุตตราอุบาสิกาไว้ว่า เธอเป็นลูกสาวของปุณณเศรษฐีได้ฟังธรรมของพระศาสดา ได้บรรลุธรรมเป็นโสดาบันบุคคลพร้อมกันทั้งพ่อแม่ลูก ต่อมาเธอได้แต่งงานกับลูกชายของสุมนเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ (พระโสดาบันยังแต่งงานมีครอบครัวเหมือนคนทั่วไปได้ แต่กิเลสตัณหาเบาบางลง มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัยเป็นอจลศรัทธา คือ ศรัทธาที่ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน แต่มั่นคงในพระศาสนา) แต่ตระกูล ของสามีเป็นมิจฉาทิฏฐิไม่นับถือพระพุทธศาสนา

นางอยู่ที่บ้านของนางเองมีโอกาสทำบุญกุศลฟังเทศน์ฟังธรรมมิได้ขาด แต่พอแต่งงานแล้ว กลับไม่ได้ทำเหมือนที่บ้านตัวเอง เพียงสองเดือนผ่านไปก็ทนไม่ไหว ส่งข่าวไปถึงบิดา ตัดพ้อว่ายกเธอให้เป็นสะใภ้ตระกูลมิจฉาทิฐิ บิดาเกิดความสงสาร จึงมอบเงินจำนวน ๑๕,๐๐๐ กหาปณะมาให้

ในเมืองราชคฤห์สมัยนั้นมีโสเภณีแสนสวยนางหนึ่งชื่อสิริมา มีค่าตัวคืนละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ นับว่าค่าตัวสูงอักโข ดังนั้น ผู้ที่ไปเที่ยวจึงมีแต่ระดับสูง ๆ คนมีเงินเท่านั้น ด้วยความที่อยากจะทำบุญ นางอุตตราจึงไปขอร้องนางสิริมาให้มาทำหน้าที่เป็นภรรยาของลูกชายเศรษฐีแทนตัวเองเป็นเวลา ๑๕ วัน โดยให้ค่าตัววันละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ กหาปณะที่พ่อให้มานั่นเอง (นี่คือ จิตใจของผู้เป็นโสดาบัน ซึ่งต่างจากปุถุชนทั่วไปมาก คนทั่วไปนั้นถือคติว่า เสียทองเท่าหัวแต่ไม่ยอมเสียผัวให้ใคร) นางสิริมาตกลง แม้สามีของนางก็พอใจเพราะนางสิริมาเป็นคนสวย นางจึงได้มีโอกาสทำบุญ ไปนิมนต์พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกด้วยตนเอง ขอให้พระพุทธเจ้า และพระสาวกรับทานของนางตลอด ๑๕ วัน วันรุ่งขึ้นเป็นวันสุดท้ายเป็นวันมหาปวารณา (ออกพรรษา) พอดี นางจึงจัดแจงไทยธรรมเป็นพิเศษ ขลุกอยู่แต่ในครัวกับพวกคนใช้ทั้งวัน เนื้อตัวมอมแมม สามีมองดูทางหน้าต่าง เห็นนางกำลังทำอย่างนั้นจึงหัวเราะด้วยคิดว่า อยู่ดี ๆ ไม่ชอบกลับยินดีว่าจะอุปัฏฐากสมณะโล้นเที่ยวทำอะไรต่าง ๆ ราวกะนางทาสี" แล้วหลีกไป นางสิริมาเห็นอาการอย่างนั้น นึกสงสัยว่าเขาหัวเราะเพราะอะไร จึงไปยืนที่หน้าต่างมองเห็นนางอุตตรากำลังจัดเตรียมไทยทานจนเนื้อตัวมอมแมมอยู่อย่างนั้น เกิดความลืมตัวชั่ววูบนึกว่าตัวเองเป็นภรรยาของลูกชายเศรษฐีจริง ๆ คิดว่าที่ลูกชายเศรษฐีหัวเราะ เมื่อตะกี้คงเพราะรักนางอุตตราเป็นแน่ ความลืมตัวทำให้เกิดความหึงหวง (ทั้ง ๆ ที่เขาจ้างเป็นภรรยาแทนเพียง ๑๕ วันเท่านั้น) สิริมารีบลงจากปราสาทตรงเข้าไปในครัวที่นางอุตตราและทาสี (คนใช้ผู้หญิง) กำลังตระเตรียมอาหารเพื่อเลี้ยงพระในวันรุ่งขึ้นกันอยู่

โดยที่ไม่มีใครคาดคิด สิริมาเดินตรงไปที่เตากระทะเนยใสที่กำลังเดือดพล่าน ที่เขาตั้งไฟไว้เพื่อทอดขนม ใช้ทัพพีตักเนยใสที่กำลังเดือด เดินเข้าหานางอุตตรา นางอุตตราเหลือบเห็นเข้ารู้ทันทีว่าอะไรจะเกิดขึ้น ด้วยจิตใจที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม นางมีสติมั่นคงไม่ตกใจกลัว ได้ตั้งจิตอธิษฐาน และแผ่เมตตาไปที่นางสิริมาว่า **"สิริมา หญิงสหายของเราคนนี้ มีอุปการคุณแก่เรามากนัก หากจะวัดความกว้างและความสูงแล้ว จักรวาลที่ว่ากว้างใหญ่ก็ยังเล็ก พรหมโลกที่ว่าสูงก็ต่ำเกินไป เพราะเราได้อาศัยนางสิริมานี้ จึงได้ถวายทานและฟังธรรม ถ้าหากว่าเรามีความโกรธต่อนางสิริมาแล้ว ขอสัปปิ(เนยใส)นี้จงลวกเราเถิด ถ้าหากว่าความโกรธเราไม่มีต่อนางขอสัปปิอย่าได้ลวกเราเลย"**

น่าอัศจรรย์นัก! เนยใสซึ่งเดือดพล่านที่นางสิริมารดลงเบื้องบนนางอุตตรานั้น ได้เป็นเสมือนน้ำเย็น นางสิริมาเห็นเช่นนั้น เข้าใจว่า เนยใสเย็น รีบกลับไปตักเอามาใหม่ เป็นเวลาเดียวกันกับที่พวกคนใช้ของนางอุตตราหายงงต่อเหตุการณ์จึงกรูกันเข้าทำร้ายนางสิริมา กว่านางอุตตราจะห้ามพวกเขาไว้ได้นางสิริมาก็โดนรุมทำร้ายเสียจนแทบแย่ นางอุตตราแทนที่จะโกรธแต่กลับมีใจเมตตาให้อาบน้ำ และหาน้ำมันอย่างดีทาให้ (แก้ฟกช้ำ) แล้วถามถึงสาเหตุว่าทำไมสิริมาจึงทำเช่นนั้น ฝ่ายนางสิริมาซึ่งขณะนั้นได้สติรู้ตัวว่าผิดทำไปเพราะความหึงหวง ลืมตัวว่าตัวเองเป็นภรรยาจริง ๆ เลยสารภาพผิด พร้อมกันนั้นก็ก้มลงกราบขอโทษและเรียกนางอุตตราว่าคุณแม่ (เพราะซึ้งใจในคุณธรรมของนางอุตตราซึ่งแทนที่จะสั่งคนใช้ช่วยกันทำร้ายตนแต่กลับห้ามคนใช้ไม่ให้ทำร้าย) นางอุตตรานั้นมีอุบายที่จะให้นางสิริมาได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ในขณะที่นางสิริมาขอโทษ จึงบอกว่า ฉันเป็นลูกที่มีพ่อ ถ้าคุณพ่อฉันอดโทษให้ฉันก็จักอดโทษให้เธอ นางสิริมาก็กล่าวว่า ดิฉันจะไปขอให้ท่านปุณณเศรษฐีผู้บิดาของคุณแม่อดโทษให้ด้วย นางอุตตรากลับบอกว่าท่านปุณณเศรษฐีเป็นบิดาบังเกิดเกล้าของฉันในวัฏฏะสงสารเท่านั้น แต่เมื่อบิดาในวิวัฏฏะ (การไม่ต้องเวียนตายเวียนเกิด) งดโทษให้ ฉันจึงจะงดโทษให้ สิริมาถามว่า ใครคือบิดาบังเกิดเกล้าในวิวัฏฏะ จึงตอบว่าคือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อนางสิริมาบอกว่าเขาไม่กล้า เพราะไม่มีความคุ้นเคยกับพระกับเจ้านางอุตตราจึงบอกว่า "ฉันจะจัดการเอง วันพรุ่งนี้เป็นวันมหาปวารณาพระศาสดาจักทรงพาภิกษุสงฆ์เสด็จมาที่นี่ เธอจงถือเครื่องสักการะตามแต่จะพอหาได้มาที่นี่แหละ แล้วขอให้พระองค์อดโทษให้เถิด"

วันรุ่งขึ้น นางอุตตราก็พานางสิริมาเข้าเฝ้าขอขมาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ตรัสถามนางสิริมาว่าเจ้ามีความผิดอะไร นางจึงกราบทูลว่า "วานนี้หม่อมฉันได้ตักน้ำเนยใสเดือดราดหญิงสหายของหม่อมฉัน (คือนางอุตตรา) เมื่อเป็นเช่นนั้นหญิงสหายของหม่อมฉัน แทน

ที่จะโกรธ ยังห้ามเหล่านางทาสีไม่ให้ทำร้ายหม่อมฉันเสียอีก หม่อมฉันนั้นรู้สึกตัว จึงขอให้นางอดโทษให้ แต่นางบอกว่าเมื่อพระองค์อดโทษให้ จึงจะอดโทษให้เจ้าค่ะ" พระองค์จึงตรัสถามนางอุตตราว่า จริงหรืออุตตรา นางอุตตรากราบทูลว่า จริงพระเจ้าข้า พระองค์ตรัสถามอีกว่า เมื่อกำลังจะถูกทำร้ายเธอคิดอย่างไร นางกราบทูลว่า หม่อมฉันคิดอย่างนี้ว่า **"จักรวาลนี้คับแคบนัก พรหมโลกก็ยังต่ำเกินไป ส่วนบุญคุณของหญิงสหายของหม่อมฉันนี้ใหญ่หลวงนัก เพราะหม่อมฉันอาศัยเขา จึงได้ถวายทานและฟังธรรม ถ้าว่าหม่อมฉันมีความโกรธต่อนางนี้ สัปปีที่เดือดพล่านนี้ จงลวกหม่อมฉันเถิด ถ้าไม่มีแล้วขออย่าได้ลวก เลยแล้วได้แผ่เมตตาไปยังนางสิริมานี้ พระเจ้าข้า**

พระศาสดาได้ตรัสว่า ดีแล้ว ดีแล้วอุตตรา **การชนะความโกรธอย่างนั้นได้สมควรแล้ว ก็ธรรมดาว่าคนมักโกรธ พึงเอาชนะด้วยการไม่โกรธตอบ คนด่าเขา ตัดพ้อเขา พึงชนะด้วยการไม่ด่าตอบ คนที่ตระหนี่จัด พึงชนะได้ด้วยการให้ของของตน คนมักพูดเท็จ พึงเอาชนะด้วยการพูดคำสัจจริง** ดังนี้แล้ว จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

อกฺโกเธน ชิเน โกธํ อสาธุํ สาธุนา ชิเน
ชิเน กทริยํ ทาเนน สจฺเจนาลิกวาทินํ

แปลว่า

"พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ พึงชนะคนพูดเหลวไหลด้วยการพูดคำจริง"

ในเวลาจบพระธรรมเทศนา นางสิริมาพร้อมทั้งหญิงบริวารได้บรรลุธรรมเป็นโสดาบัน ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา นางสิริมาก็เป็นผู้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยอันไม่

คลอนแคลน ไม่อิ่มด้วยการทำบุญ แม้อาชีพเธอจะเป็นโสเภณีก็ตาม (สมัยนั้นหญิงที่ได้เป็นโสเภณีนั้นเป็นหญิงที่มีเกียรติเป็นที่ยอมรับของสังคม) ทำบุญใส่บาตรเป็นประจำทุกเช้า บางครั้งแม้ไม่สบายหากพอลุกมาใส่บาตรได้ ก็อุตส่าห์ให้คนประคองออกมาใส่บาตร ผู้ที่มีส่วนให้ชีวิตของนางสิริมาเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือเช่นนี้ก็คือนางอุตตรานั่นเอง

ในเรื่องนางอุตตราและนางสิริมานี้ทำให้ได้ทราบถึงอานิสงส์ของเมตตา ที่ท่านกล่าวไว้มีอยู่ข้อหนึ่งว่า "ไฟก็ตาม ยาพิษก็ตาม ศัสตราก็ตาม ไม่แผ้วพานได้" นั้นไม่ใช่ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราเท่านั้น แม้แต่น้ำมัน หรือน้ำเดือด ๆ ก็ไม่ทำอะไรได้ด้วย

อีกอย่างหนึ่ง ทำให้เรารู้ว่าคนดีแท้นั้น จะพยายามเลือกมองแต่ในส่วนที่ดีของคนแม้เขากำลังทำร้ายตัวเองก็ตาม ความโกรธจึงไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าคิดอย่างคนทั่วไปก็ว่านางสิริมาเป็นคนลืมตัว เป็นคนเนรคุณ มาอยู่บ้านเขา สบายทุกอย่าง แล้วยังมาทำร้ายเจ้าของบ้านเสียอีก

วิธีแก้ไขความโกรธตามที่นำมาแสดงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ดี และเรื่องนางอุตตราในอรรถกถาธรรมบทก็ดี ล้วนแต่เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ควรพิจารณาอยู่ไม่น้อย แต่จะได้ผลอย่างไรหรือไม่นั้น ก็คงเป็นเรื่องการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

แต่ที่จะได้ผลมากที่สุดก็คือการฝึกเจริญสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำ มีสติคอยกำกับใจอยู่บ่อยๆ หรือตลอดเวลาได้ยิ่งดี หากเผลอสติเกิดโลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นเวลาใดให้รีบรู้ตัวโดยพลัน ยิ่งผู้ที่ฝึกสมาธิตามแนววิชชาธรรมกาย เห็นดวงเห็นกายขึ้นแล้ว เพียงแต่รวมใจหยุดนิ่งเดี๋ยวเดียว เห็นดวง สว่างปรากฏใจสบายโล่ง ความหงุดหงิด ขัดเคืองใจหายไป หรือ แม้แต่ยังไม่เห็นดวงเห็นกาย แต่หมั่นรวมใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายบ่อย ๆ ปล่อยวางอารมณ์โกรธนั้นเสีย คือไม่ใส่ใจถึง ใจดิ่งอยู่กับกรรมฐานอย่างเดียว ความโกรธ ความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นก็สามารถระงับได้โดยง่าย ฉะนั้น การฝึกสมาธิภาวนาสามารถช่วยให้ความโกรธระงับลงได้ง่ายกว่าธรรมดา.

■ ■ ■ ■

ประวัติและการบริหารวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม และ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

โดย

พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖, รป.ม. (ม.ธ.)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนที่ ๒ ระยะของการบริหารงานโครงการ, มูลนิธิ และสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ระหว่าง พ.ศ.๒๕๒๓-๒๕๓๔

(๑) ประวัติความเป็นมา

เมื่อปรากฏเสียงเรียกร้องต้องการพระวิทยากรหรือพระวิปัสสนาจารย์ ได้มีเพิ่มขึ้น ดังเช่นทาง**ภาคเหนือ พ.ท.ประเสริฐ-คุณนายพูนศรี สุดบรรทัด** ได้ติดต่อผ่านข้าพเจ้าปวารณาบริจาคที่ดินอยู่ติดวัดศรีสองเมือง ต.เหมืองง่า อ.เมือง จ.ลำพูน แก่วัดปากน้ำภาษีเจริญ เพื่อให้จัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย สาขาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งปัจจุบัน คือ **สำนักปฏิบัติธรรมสวนป่าลำใยอันเป็นที่ตั้งสำนักงานภาค ๗** และทาง**ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** ชาวบ้านในเขตอำเภอปทุมรัตต์ จ.ร้อยเอ็ด โดยการนำของ **พระครูสีลาภิวัฒน์** เจ้าคณะอำเภอปทุมรัตต์ ได้ปวารณายกที่ดินอันเป็นสวนป่าจำนวนประมาณ ๑๒๐ ไร่ ซึ่งตั้งอยู่ชายตำบลบัวแดง อำเภอปทุมรัตต์ ให้เป็นสำนักปฏิบัติภาวนาวิชชาธรรมกาย สาขาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็นต้น

ข้าพเจ้าจึงเห็นสมควรจะได้จัดให้มีการอบรมธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้านี้แก่พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จากทั่วประเทศเป็นรุ่น ๆ เพื่อ "สร้างพระในใจคน" เพื่อสร้างพระวิปัสสนาจารย์ให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหลักปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธสัทธรรม และ **ให้งดงามพร้อมด้วยศีลาจารวัตร เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น เป็นที่พึ่งทางใจแก่ประชาชนได้แท้จริง** และเพื่อ**จะได้ช่วยกันสืบบวรพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองและมั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้นไป**

แต่การอบรมธรรมปฏิบัติ ดังกล่าวไม่อาจกระทำได้โดยสะดวกที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เพราะมีพื้นที่คับแคบ และไม่สัปปายะดีพอ ครั้นต่อมา เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๓ ข้าพเจ้า โดยการแนะนำของ**คุณศรีสม สาขากร** เพื่อนสหธรรมิกผู้ใจดี **ผู้เคยเป็นศิษย์ของคุณยายแม่ชีทองสุข ลำแดงปั้น** ได้ทราบความประสงค์ของข้าพเจ้า จึงได้นำข้าพเจ้าไปกราบนมัสการขอความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณ **พระพรหมคุณาภรณ์** (เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ. ๙) เจ้าอาวาส วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร (ปัจจุบัน คือ เจ้าประคุณ

หลวงพ่อ **สมเด็จพระพุฒาจารย์** กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก) และพระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านก็ได้มีเมตตาอนุเคราะห์ ให้ใช้พระอุโบสถเป็นสถานที่อบรมพระกัมมัฏฐานแก่ญาติโยมสาธุชนเป็นประจำทุกอาทิตย์ โดยที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านได้กล่าวในวันแรกที่ข้าพเจ้าได้ไปกราบนมัสการเข้าพบแล้ว ในเวลาที่ข้าพเจ้ากราบลาท่านกลับว่า

"ดีนี่ คุณเสริมชัย ฉันเอาด้วยร้อยเปอร์เซ็นต์เลย ไม่ใช่ห้าสิบเปอร์เซ็นต์นะ ในระหว่างที่ฉันยังมีชีวิตอยู่ คุณเสริมชัยประสงค์จะใช้สถานที่ตรงไหน ที่เห็นว่าเหมาะแก่การใช้อบรมภาวนาแก่ญาติโยมแล้ว ก็ใช้ได้หมดเลย อาตมาอนุญาต แต่คุณเสริมชัยต้องนึกถึงหลักอนิจจังไว้บ้างนะ คือเมื่อสิ้นอาตมาแล้ว ต้องนึกถึงหลักอนิจจังไว้บ้าง ถ้ามีโอกาสก็ควรหาสถานที่อบรมเป็นสำนักปฏิบัติธรรมของตัวเองไว้ด้วย นี่ไม่ใช่รังเกียจหรือขับไล่ไสส่งนะ เรื่องข้างหน้า ภายหลังจากเมื่อสิ้นอาตมาแล้วอาจจะไม่แน่นอน"

ข้าพเจ้าซาบซึ้งในน้ำใจของเจ้าประคุณหลวงพ่อฯ ท่าน จนถึงว่า แม้จะทดแทนพระคุณท่านด้วยชีวิต ก็ยังไม่พอ เพราะการที่ใคร ๆ จะใจกว้างพอที่จะ **"เอาลูกเขามาเลี้ยง เอาเมี่ยงเขามาอม"** โดยไม่มุ่งหวังอะไรตอบแทนเลย แล้วยังจะต้องหนักใจที่อาจจะมีเสียงไม่น่ายินดีจากทั่วทุกสารทิศมากระทบให้กระเทือนใจนั้น ถ้าใจไม่ถึง ไม่ประเสริฐด้วยพรหมวิหารธรรม สมกับสมณศักดิ์ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านในสมัยนั้นว่า **"พระพรหมคุณาภรณ์"** จริง ๆ แล้ว คงทำใจเมตตาอนุเคราะห์ไม่ได้ถึงเพียงนั้น

ในระยะแรก ๆ ข้าพเจ้าได้เปิดการอบรมพระกัมมัฏฐานเป็นประจำทุกอาทิตย์ในพระอุโบสถวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร นั้นเอง

ในขณะเดียวกัน ก็ได้ปรึกษาหารือกับบรรดาญาติมิตรที่เข้ามาอบรมภาวนาธรรมด้วยเป็นประจำ ว่าสมควรจะจัดตั้งโครงการธรรมปฏิบัติในรูปของคณะกรรมการบริหารก่อน โดยจะอาราธนาพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระพรหมคุณาภรณ์เป็นประธานโครงการ ข้าพเจ้าและคณะฯ จึงได้รับอนุญาตจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านให้ประชุมกันเมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๒๓ ที่ตำหนักสมเด็จพระสังฆราช วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร โดยมีผู้เข้าร่วมประชุม (เท่าที่พอระลึกได้บ้าง)

ดังต่อไปนี้

ท่านศาสตราจารย์ ดร.นิคม จันทรวิทุร

รศ.ดร.ธีระ เกรอต

รศ.ดร.พัฒนะ ภาวะนันท์

รศ.ถาวร สุทธิพงศ์

รศ.สุกัญญา ตีรวนิช

พ.อ.(พิเศษ) ชาญ ดิษยเดช

พ.อ.(พิเศษ) นิพนธ์ พลภัทรพิจารณ์

นางสุธาร สุขยางค์

พ.ต.อ.(พิเศษ) พยนต์ ผลประไพ

นางวีรวรรณ โรจนวานิช

น.ส.จีรพันธ์ ชัยวิวัธน์

ภก.สุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์

น.ส.สุนีรัตน์ ชลสายพันธ์

นางกมล ตรีสาร

นางสุจินตนา ชลวิจารณ์

น.ส.ศรีสม สาขากร

พ.ญ.สมใจ แดงเปี่ยม

รตท.ณรงค์ คงเกิด

นางสมสมัย ตรงกิจไพศาล

นายอนันต์ ตปนียสาร

นางจินดา ดุละลัมพะ

ม.ล.อชิต กำภู

ผศ.ศิริพร สิทธิปราณีต

นายอำพล ใจดี

นายกุล ผ่องสุวรรณ

นายไพโรจน์ แสงอุไร

นายบัณฑิต จุณณะปิยะ

นางรสพร นิวาตวงศ์

นางจำเนียร อาจธะขันธ์

นางแสงสุวรรณ เรืองพลรณชัย

นายพิชัย รุ่งสัทธรรม

นายพีรยุทธ นลราชสุวัจน์

นายชุติชัย ชนากร

นายวิชัย เพียรภักดีสกุล

นายอุดม เรืองสุรัตน์

น.ส.ธมรัตน์ ตรีนุชจรัสกุล

น.ส.กฤษณา กลิ่นคง

ภญ.พวงเพ็ญ สร้อยสนธิ์

นายสกุล ทัศนงาม

นางประภัสสร อาชวานนท์

นางสมบุญ สมสนิท

นายโต๊ะเม้ง แซ่ตั้ง

น.ส.พจมาน ศิริบัณฑิตย์กุล เป็นต้น

ณ วันนั้น ที่ประชุมได้มีมติเป็นเอกฉันท์ดังต่อไปนี้

๑. ให้จัดตั้ง**โครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** เพื่อเผยแพร่ธรรมปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนววิชชาธรรมกายโดยใกล้ไกล ให้กว้างขวางและมีประสิทธิภาพมากที่สุด และให้ดำเนินการ เพื่อ

ก. จัดหาสถานที่และเงินทุนเพื่อจัดตั้งวิทยาลัยหรือสถาบันและสำนักสงฆ์ หรือวัดพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

ข. จัดสถานที่ดังกล่าวให้เป็นศูนย์ฝึกอบรมสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จัดฝึกอบรมวิปัสสนาจารย์ให้เจริญปัญญา และให้มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดวิชชานี้ ทั้งในหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธแก่พุทธบริษัท และให้งามพร้อมทั้งศีลาจารวัตร เป็นแม่พิมพ์ที่ดีแก่พุทธบริษัทรุ่นหลังต่อไป

ค. จัดสถานที่ดังกล่าวให้เป็นสถาบันศึกษาและปฏิบัติวิชชาธรรมกายชั้นสูงร่วมกัน และต่อเนื่องตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง

ง. จัดสถานที่ดังกล่าวให้เป็นสถานที่พักชั่วคราว สำหรับฆราวาสผู้มีจิตศรัทธาเข้ารับการศึกษาและปฏิบัติธรรม ภายในระยะเวลาอันสั้น ๆ เช่น ๕ วัน ๗ วัน หรือ ๑๕ วัน และ

๒. เพื่อให้การบริหารงานทางด้านการจัดหาสถานที่ตั้งเป็นวิทยาลัยหรือสถาบัน และวัดหรือสำนักสงฆ์พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย เงินทุนและทรัพย์สินตลอดจนสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ และกิจกรรมอันเป็นหน้าที่รับผิดชอบตามวัตถุประสงค์ของโครงการนี้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงให้แต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นคณะหนึ่ง ทำหน้าที่บริหารงานตามวัตถุประสงค์ของโครงการในรูปของมูลนิธิ และให้จัดตั้งเป็นนิติบุคคลตามกฎหมายต่อไป

ในวันนั้น ที่ประชุมได้มีมติให้ข้าพเจ้าไปขออาราธนาพระเดชพระคุณ **พระพรหมคุณาภรณ์** เจ้าอาวาสวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร เป็นประธานโครงการ และพระเดชพระคุณ **พระภาวนาโกศลเถร** รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระวัดปากน้ำ เป็น**รองประธานโครงการ** และได้มีการแต่งตั้งกรรมการบริหารฝ่ายฆราวาสของโครงการนี้ขึ้น ทำหน้าที่เป็นคณะที่ปรึกษาแก่กรรมการมูลนิธิ พร้อมทั้งกำหนดและดำเนินนโยบายการบริหารงานโครงการนี้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีมีประสิทธิภาพ

ในการก่อตั้ง**โครงการ**และ**มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ตลอดจนคณะกรรมการบริหารงานในโอกาสต่อมานั้น มีท่านสาธุชนทั้งหลายได้ให้การสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ กันมาด้วยดีโดยลำดับ โดยมีผู้ปวารณาที่จะยกที่ดินให้เป็นที่ตั้ง **สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** หรือ**วัด**ให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมตามวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้นนี้ ๓ ราย คือ

รศ.ถาวร - คุณพรรณี สุทธิพงศ์ ปวารณายกที่ดินแปลงหนึ่งในเขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร เป็นเนื้อที่ดิน ๑๐ ไร่ เป็นมูลค่า ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท

อาจารย์เฉลิม จิตเกล้า ก็ได้ปวารณายกที่ดินแปลงที่อยู่ติดกันกับของรศ.ถาวร อีก เป็นเนื้อที่ดิน ๑๐ ไร่

อาจารย์เชาวน์ (บุตรชายนายชวน นางกรรณิการ์) **ศรสงคราม** ได้ปวารณายกที่ดิน ๓๐ ไร่ กับเสนอขายที่ดินแปลงเดียวกันที่เหลืออีก ๔๒.๕ ไร่ ในราคา ๘๐๐,๐๐๐ บาท อยู่ริมถนนสายบางแพ-ดำเนินสะดวก ตรงกม.ที่ ๑๔ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี (ที่ตั้งวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ปัจจุบัน)

ให้กับมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ซึ่งกำลังดำเนินการจัดตั้งเป็นองค์กรนิติบุคคล โดยที่ข้าพเจ้าได้ไปกราบเรียนเชิญ **ฯพณฯ ศาสตราจารย์บัญญัติ สุชีวะ** ประธานศาลฎีกาในสมัยนั้น เป็นประธานมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ซึ่ง ฯพณฯ ก็ยินดีรับเป็นประธานมูลนิธิฯ พร้อมกับจัดตั้งคณะกรรมการมูลนิธิขึ้น แล้วนำไปจดทะเบียน

เป็นองค์กรนิติบุคคล และได้รับอนุมัติจากกระทรวงมหาดไทยให้จัดตั้งเป็นองค์กรนิติบุคคลชื่อ **"มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย"** ขึ้นเมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๒๔ โดยมีคณะกรรมการมูลนิธิ ดังต่อไปนี้

(๒) บุคลากรมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

คณะกรรมการมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ซึ่งได้จดทะเบียนเป็นองค์กรนิติบุคคลแล้ว เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ มีดังต่อไปนี้

ฯพณฯ ศาสตราจารย์บัญญัติ สุชีวะ เป็น***ประธานมูลนิธิฯ***

ศาสตราจารย์ **ดร.นิคม จันทรวิทุร**

รองศาสตราจารย์ **ดร.ธีระ เกรอต** และ

รองศาสตราจารย์ **ดร.พัฒนะ ภวะนันท์**

เป็น***รองประธานมูลนิธิฯ***

ข้าพเจ้า ในสมัยที่ยังเป็น **นายเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์** เป็น ***กรรมการอำนวยการ***

นางสุจินตนา ชลวิจารณ์ เป็น **กรรมการและเหรัญญิก**

ภก.สุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์ เป็น **กรรมการและเลขานุการ**

และมี**กรรมการอื่น ๆ** อีกหลายท่านดังต่อไปนี้

นางสุธาร สุขยางค์
พ.ญ.สวรรยา เดชอุดม
นายส่วน พนมวัฒนากุล
ผศ.ศิริพร สิทธิปราณีต
พ.อ.(พิเศษ) ชาญ ดิษยเดช
พ.อ.(พิเศษ)นิพนธ์ พลภัทรพิจารณ์
พ.ต.อ.(พิเศษ)พยนต์ ผลประไพ
นางสุวิมล เตชะหรูวิจิตร
นางรัชนา มีสังข์
นายชวนะ สงวนหล่อสิทธิ์
รศ.สุกัญญา ตีรวนิช
นายสมโพธิ์ ฌานวังศะ
น.ส.สุนีรัตน์ ชลสายพันธ์
น.ส.วิสาข์ โรจนวานิช
น.ส.พจมาน ศิริบัณฑิตย์กุล

โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ ดังต่อไปนี้

(๓) วัตถุประสงค์ของมูลนิธิและโครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

๑. เพื่อสืบและจรรโลงบวรพระพุทธศาสนา

๒. เพื่อสาธุชนจักได้ทำให้แจ้ง ซึ่งวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าตามพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ

๓. เพื่อเผยแพร่ธรรมปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานวิชชาธรรมกาย โดยใกล้ไกล ให้กว้างขวางและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

๔. เพื่อฝึกอบรมวิปัสสนาจารย์ให้ถึงพร้อมทั้งฝ่ายปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ และให้งดงามด้วยศีลาจารวัตร เป็นหลักชัยสั่งสอนวิชชาธรรมกาย และเป็นแม่พิมพ์ที่ดีแก่พุทธบริษัท

๕. เพื่อจัดตั้งและดำเนินกิจการสถาบันและวัด **"พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย"** เป็นศูนย์กลางการศึกษา ค้นคว้า ฝึกอบรม และปฏิบัติภาวนาวิชชาธรรมกาย อีกทั้งเป็นศูนย์เจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูง ร่วมกันและต่อเนื่องตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง

๖. เพื่อปฏิบัติการเสริมสร้างความสันติสุขในมวลมนุษย์ผู้ร่วมวัฏฏะทั้งหลาย และให้ความร่วมมือกับองค์การอื่น ๆ เพื่อวัตถุประสงค์เดียวกันนี้

ในระหว่างดำเนินการจดทะเบียนเป็นมูลนิธิเป็นองค์กรนิติบุคคลอยู่นั้น กรรมการมูลนิธิที่ท่านประธานมูลนิธิได้จัดตั้งขึ้น มี**ข้าพเจ้า**เป็น**กรรมการอำนวยการ** ก็ได้บริหารกิจการ**มูลนิธิและโครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร และ**โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน** วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ในด้านการให้การศึกษาอบรมและเผยแพร่ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้สั่งสอนถ่ายทอดไว้ และบริหารงานทางด้านการเงินและทรัพย์สินของโครงการ ทั้ง ๒ ซึ่งรวมเข้ามาเป็นของมูลนิธิฯ เรื่อยมาตามลำดับ

ครั้นวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ.

๒๕๒๔ **คณะกรรมการมูลนิธิฯ** จึงได้พิจารณาที่ดินที่มีผู้ปวารณาบริจาคให้ และได้มีมติรับบริจาคที่ดินรายของ**อาจารย์เชาวน์ ศรสงคราม** ที่จะบริจาคให้จำนวน ๓๐ ไร่ และที่เสนอขายที่ดินแปลงเดียวกันที่เหลืออีก ๔๒.๕ ไร่ ให้ในราคา ๘๐๐,๐๐๐ บาท รวมเป็นที่ดิน ๗๒.๕ ไร่ ให้เป็นที่ตั้ง**สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ต่อไป โดยมีปณิธานในการก่อตั้งสถาบันโดยย่อ คือ

(๔) ปณิธานของการจัดตั้ง "สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย" อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

๑. เพื่อให้เป็นศูนย์กลางของการฝึกอบรมสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนววิชชาธรรมกายแก่พุทธบริษัท โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่วิปัสสนาจารย์ เพื่อให้เจริญปัญญา มีความสามารถถ่ายทอดวิชชาธรรมกาย ทั้งในฝ่ายปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ แก่สาธุชน

๒. เพื่อให้เป็นสถาบันศึกษาและปฏิบัติภาวนาวิชชาธรรมกายชั้นสูง ให้เป็นศูนย์การเจริญภาวนาวิชชาธรรมกายชั้นสูงร่วมกัน และต่อเนื่องตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง

๓. เพื่อให้เป็นสถานที่พักชั่วคราวสำหรับฆราวาสผู้มีจิตศรัทธาเข้ารับการศึกษาและปฏิบัติธรรมภายในช่วงระยะเวลาสั้น เช่น ๕ วัน ๗ วัน หรือ ๑๕ วัน

๔. เพื่อให้เป็นสถานที่ประดิษฐานปูชนียวัตถุที่สำคัญในพระพุทธศาสนา

๕. เมื่อพร้อมที่จะจัดตั้งเป็นวัดในบวรพระพุทธศาสนาขึ้นก็จะได้ดำเนินการขอจัดตั้งเป็นวัดให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีพร้อมทั้งปริยัติสัทธรรม และปฏิบัติสัทธรรม เพื่อสืบบวรพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง และมั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

(๕) บุคลากร สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

ข้าพเจ้าได้กราบเรียนอาราธนาพระมหาเถระในสมัยนั้นเป็นคณะกรรมการบริหารของสถาบันฯ ซึ่ง**พระเดชพระคุณทุกท่านก็ได้เมตตาอนุเคราะห์ยินดีรับเป็น ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันนี้** ดังต่อไปนี้ คือ

พระเดชพระคุณ **พระพรหมคุณาภรณ์**

(ปัจจุบันคือเจ้าประคุณ**สมเด็จพระพุฒาจารย์** วัดสระเกศ กรรมการ มหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก)

เป็นประธานสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

พระเดชพระคุณ **พระธรรมธีรราชมหามุนี**

(ปัจจุบันคือ เจ้าประคุณ**สมเด็จพระมหารัชมงคลจารย์** วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ)

พระเดชพระคุณ **พระราชวิสุทธิโมลี**

(ปัจจุบันคือ **พระธรรมกิตติวงศ์** วัดราชโอรสาราม กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะภาค ๑๖)

พระเดชพระคุณ **พระเมธีวราภรณ์**

(ปัจจุบันคือ **พระเทพสุธี** วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เจ้าคณะภาค ๗)

พระเดชพระคุณ **พระภาวนาโกศลเถร**

รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

เป็นรองประธานสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

พระเดชพระคุณ **พระเมธีรัตโนดม**

รองเจ้าคณะจังหวัดลพบุรี

เป็นผู้อำนวยการอบรมสถาบันฯ

พระอาจารย์สังเวียน อธิวฑฺโต

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำ

สถาบันฯ

กรรมการมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายทุกท่าน เป็น ***กรรมการที่ปรึกษาสถาบันฯ*** และ

ข้าพเจ้าในสมัยที่ยังเป็น**นายเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์**

เป็น***ผู้อำนวยการบริหารสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย***

ปณิธานในการจัดตั้ง**สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** อ. ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ดังที่กล่าวข้างต้นนี้ ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาขึ้นเป็น**วัตถุประสงค์สำคัญของสถาบันฯ**และของ**วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม** ซึ่งได้รับอนุมัติให้จัดตั้งขึ้นเป็นวัดในพระพุทธศาสนา เมื่อพ.ศ.๒๕๓๔ ดังต่อไปนี้

(๖) **วัตถุประสงค์ของวัดและสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

๑) **เพื่อสร้างและพัฒนากำลังคน** คือ**บุคลากรให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ** ให้มีการศึกษาทั้งพระธรรมและพระวินัย ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติพระสัทธรรม เพื่อ **"สร้างพระในใจตนเอง"** ก่อน เมื่อมีกำลังทรัพย์และกำลังบุคลากรพอที่จะช่วย **"สร้างพระในใจคนอื่น"** ได้เพียงใด **ก็จะช่วยตามกำลังสติปัญญาบารมีเท่าที่พอจะช่วยได้**

นี้เป็นส่วน**ศาสนบุคคล**

๒) **เพื่อจัดให้มีอาวาส** คือ **พื้นที่ดินอันเป็นสถานที่** และ **เสนาสนะ ศาลาการเปรียญ อุโบสถ วิหาร** และ **โรงเรียนปริยัติธรรม** เป็นต้น **ที่สัปปายะ** คือ **ที่สงบสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ที่ร่มรื่น และเพียงพอแก่การบริโภคใช้สอย** ของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้อยู่ศึกษาและปฏิบัติภาวนาธรรม และของสาธุชนพุทธบริษัทโดยทั่วไปจากภายนอกวัด ที่ประสงค์จะเข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างพระในใจตน **เท่าที่กำลังทรัพยากรจะพึงมี**

นี้เป็นส่วน**ศาสนสถาน**

๓) **เพื่อให้มีการศึกษาอบรมวิชาการต่าง ๆ ที่จะอำนวยประโยชน์แก่การจรรโลงคือรักษาศาสนธรรม แก่พระภิกษุและสามเณร ให้สามารถช่วยกันสืบบวรพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองและมั่นคงยิ่งขึ้นไป** ได้แก่ **วิชาการบริหารหรือการจัดการวัดให้ได้ผลดี** มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพสูงตามสมควร **วิชาภาษาต่างประเทศ** มีภาษาอังกฤษ จีน ญี่ปุ่น และ**วิชาเลขานุการ** การใช้เครื่องคำนวณ

เครื่องพิมพ์ดีด และการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นต้น

นี้เป็นส่วน**การจรรโลง**คือ**รักษาศาสนธรรม**

๔) **เพื่อให้มีการเผยแพร่พระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งหลักปริยัติปฏิบัติ และปฏิเวธสัทธรรม เท่าที่ภูมิธรรมภูมิปัญญา จากการศึกษาภาคปริยัติสัทธรรม จากการอบรมตนจากภาคปฏิบัติพระสัทธรรมที่พอมีประสบการณ์บ้างแล้ว และจากผลคือปฏิเวธสัทธรรมของบูรพาจารย์และพระผู้สุปฏิปันโนที่ได้แสดงไว้ดีแล้ว** ให้มีการเผยแพร่พระสัทธรรมทั้งภายในวัดและภายนอกวัด ทั้งภายในและภายนอกประเทศ ให้ได้ผลดี มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงตามสมควร เท่าที่กำลังบุคลากรและกำลังทรัพย์จะพึงมีให้

นี้เป็นส่วน**การเผยแพร่พระสัทธรรม**

๕) **เพื่อให้มีปูชนียวัตถุที่สำคัญ เป็นที่ตั้งและเป็นที่เจริญความศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เป็นที่สักการะบูชาแก่สาธุชนหมู่ใหญ่** อันมีเหล่ามนุษย์และเทวดา ทั้งหลาย

นี้เป็นส่วน**ศาสนวัตถุ**

๖) **เพื่อให้มีบุคลากร มีอาวาส และการบริหารกิจการที่สามารถจะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้ตามสมควร โดยมิได้มุ่งหมายที่จะให้เป็นที่เด่นดังหรือเลอเลิศกว่าผู้อื่นใด** คือค่อย ๆ ทำไปเท่าที่กำลังสติปัญญาภูมิธรรม บุญบารมี กำลังบุคลากร และกำลังทรัพยากร จะอำนวยให้

นี้ก็เป็นส่วน**ศาสนธรรม** คือการให้ธรรมเป็นทานด้วยการแสดงตัวอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น

๗) **เพื่ออนุรักษ์ศาสนพิธีวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีของไทยพุทธ**

และข้าพเจ้ามีนโยบายไว้ในใจอย่างไม่เป็นทางการ และได้พัฒนานโยบายมาเป็นลำดับ ดังต่อไปนี้

(โปรดอ่านต่อฉบับหน้า)

■ ■ ■ ■

ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น

โดย

พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖

เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล เพื่อให้กาย วาจา สงบและบริสุทธิ์แล้วก็ตั้งใจชำระจิตใจให้สะอาด ด้วยการเจริญภาวนาธรรมต่อไป

การเจริญภาวนาธรรมนี้ แบ่งออกเป็นสองขั้น คือ **สมถะ** กับ **วิปัสสนา** หรือที่เรียกว่า **สมาธิ** กับ **ปัญญา** นั่นเอง สมถะหรือสมาธิเพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อใจหยุดใจนิ่ง นิวรณูปกิเลส อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉาก็หมดไป ใจก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิดวิชชาและปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม สามารถกำจัดอวิชชา อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิด หรือรากเง่าแห่งตัณหาอุปทานและทุกข์ให้หมดสิ้นไป นี้เป็นทางมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

วิธีปฏิบัติ เบื้องต้นก็ต้องวางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อนแล้วก็นั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้ขวาจรดกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรงสูดลมหายใจยาว ๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็งเพราะจะทำให้เมื่อยเร็ว

เมื่อกายพร้อมแล้วก็ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายว่า ณ บัดนี้เราจะตั้งใจเจริญภาวนาธรรมอย่างเต็มที่เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวกิเลส

ตัณหา อุปาทาน และเพื่อมรรค ผล นิพพาน จะขอเสียสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิต ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเราไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จะไม่สนใจ หวั่นไหวหรือยินดียินร้ายใด ๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ทีเดียว

เมื่อวางภารกิจทางกาย วาจา และใจได้เรียบร้อยแล้ว ก็ยกมือประณมขึ้น ตั้งจิตอธิษฐานต่อไปที่ศูนย์กลางกายอีก น้อมรำลึกถึงคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณครูอุปัชฌาอาจารย์ คุณบิดา มารดา และบุญบารมีทั้งหลายที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ให้มาช่วยประคับประคองใจให้หยุดให้นิ่ง และเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรมพร้อมด้วยขอให้ช่วยปกปักรักษาคุ้มครองสรรพภยันตราย อย่าได้มากล้ำกราย ขัดขวางการเจริญธรรมภาวนาของเรา เสร็จแล้วจึงค่อย ๆ วางมือลงบนหน้าตักในท่าสมาธิอย่างเดิม

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็ค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ และกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน **บริกรรมนิมิต** ให้กำหนดเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้วไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา คือนึกให้เห็นด้วยใจ หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดที่ปากช่องจมูกขวา ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวบไปแวบมาให้เข้าไปอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตที่ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ดวงโตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษาใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้าแล้วให้ **บริกรรมภาวนา** คือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า **"สัมมาอะระหัง ๆ ๆ"** สามครั้ง พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส นี่ฐานที่ ๑

เมื่อเห็นเครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้วก็ค่อย ๆ เลื่อน

เครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน นี่ฐานที่ ๒ หญิงให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาข้างซ้าย ชายข้างขวา และบริกรรมภาวนาประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "**สัมมาอะระหัง ๆ ๆ**" สามครั้ง

แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นช้า ๆ ไปหยุดที่กึ่งกลางกั๊กศีรษะข้างใน นี่ฐานที่ ๓ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "**สัมมาอะระหัง ๆ ๆ**" กำกับไว้สามครั้ง

ทีนี้ จงกลับตาไปข้างหลังเหมือนคนกำลังชักจะตายอย่างนั้นแหละ ในขณะหลับตาอยู่ก็ช้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นก็จะกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างในพร้อมๆ กับค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรง ๆ ช้า ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก นี่ฐานที่ ๔ และบริกรรมภาวนาต่อไป "**สัมมาอะระหัง ๆ ๆ**" สามครั้ง

จึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสว่างนั้นลงไปหยุดอยู่ที่ปากช่องลำคอเหนือลูกกระเดือก นี่ฐานที่ ๕ ตั้งเครื่องหมายไว้นิ่งอยู่ที่ปากช่องลำคอนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา "**สัมมาอะระหัง ๆ ๆ**" แบบเดิมอีก

แล้วคอย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรง ๆ ช้า ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออกเหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละลงไปหยุดนิ่งอยู่ตรงสุดลมหายใจเข้าออก ตรงระดับสะดือพอดี นี่ฐานที่ ๖ แล้วบริกรรมภาวนาประคองเครื่องหมายไว้เรื่อยจนเห็นเป็นดวงกลมใสชัดขึ้น

แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้น ขยับสูงขึ้นมาตรง ๆ มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่ฐานที่ ๗ ที่นี่เป็นที่ตั้งถาวรของใจ คนเราเวลาจะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์นี้ เพราะฉะนั้น ศูนย์นี้จึงสำคัญนักเชียว จะเข้ามรรค ผล นิพพานก็ต้องเข้าที่ศูนย์นี้ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จงทำใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางนี้ทีเดียว ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน นอก ใน ไม่ไปทั้งนั้น เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น เท่าฟองไข่แดงของไก่อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเห็นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เลยทีเดียว ดวงธรรมที่เห็นนี้แหละเป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** ทีนี้จะไปได้อย่างไรล่ะ ท่านผู้อ่านจะได้ทราบในลำดับต่อไป

เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ละก็ เลิกบริกรรมภาวนา

ได้ทีนี้รวมใจให้หยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้วางใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนั้นพอถูกส่วนเข้า ดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเกิดดวงใหม่ขึ้นมาอีก ใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า ก็ให้น้อมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงใหม่เกิดขึ้นมาอีก ดำเนินไปอย่างนี้เรื่อยเชียวนะ กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไม่มีถอยหลังกลับ พอละเอียดหนักเข้า ก็จะเห็นกายละเอียด ใสบริสุทธิ์ผุดลอยขึ้นมาจากศูนย์กลางดวงนั้น เมื่อเห็นกายละเอียดผุดขึ้นมาแล้วก็ให้รวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรมอีก ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีกแปลว่าเห็นดวง ให้เดินดวง คือเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ ถ้าเห็นกายก็เดินกาย คือเข้ากลางของกลางกายใหม่นั้นต่อไปอีก ทีนี้ลองพิจารณาดูซิว่ากายแต่ละกายที่เห็นผุดขึ้นมาน่ะกายอะไร ?

ต่อแต่นี้ไปก็หมั่นฝึกหัดอยู่เสมอ เมื่อโอกาสอำนวยและว่างจากภารกิจอื่นแล้วทุกอิริยาบถก็ได้ คือทั้งในขณะยืน เดิน นั่ง นอนก็ได้ ทั้ง ๆ ลืมตาอยู่ก็ได้ เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น และอีกอย่างก็คือเมื่อใจเราถูกฝึกให้หยุดที่ศูนย์กลางกายหนักเข้า ก็ไม่ต้องไปเกาะไปยึดไอ้โน่นไอ้นี่ให้เกิดตัณหา อุปาทานและเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เป็นการช่วยลดภพชาติให้น้อยลง ก่อนนอนคืนนี้ก็ลงมือปฏิบัติต่อไปเลย คือบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง" พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใสใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นแหละ เรื่อยไปจนกระทั่งหลับไปเลย จิตก็จะได้ไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องภายนอก แล้วก็จะทำให้นอนหลับสบาย เป็นสุขด้วยความสงบ

ก่อนที่จะหยุดพัก ขอให้รวมใจ อันได้แก่ความเห็น ความ

จำ ความคิดและความรู้ ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วรำลึกนึกถึงบุญบารมี ที่ได้เคยสั่งสมอบรมไว้ในอดีต ที่กำลังได้กระทำในปัจจุบัน และที่จะได้กระทำต่อไปในอนาคต ให้มารวมกันเข้าที่ศูนย์กลางกายนั้น (ผู้ถึงธรรมกายแล้วจะเห็นดวงบุญซึ่งตั้งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นใสละเอียดขึ้น) แล้วให้ตั้งใจอธิษฐานดังต่อไปนี้

ข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมบุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมไว้ในอดีตที่กำลังทำในปัจจุบันและที่จะได้ทำต่อไปในอนาคต เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้แก่คุณครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ คุณมารดาบิดา ญาติพี่น้อง ผู้มีพระคุณและสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย รวมทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ตลอดจนมนุษย์และอมนุษย์อื่นทั้งหลายทุกถิ่นฐาน รวมทั้งตัวข้าพระพุทธเจ้าเองด้วย ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้รับบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้อุทิศแล้วนี้ด้วยกาย วาจา ใจ และขอให้พ้นจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ อวิชชา กิเลส กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และ อุปาทาน เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ขอให้บริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ไม่เบียดเบียนท่านผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตัวเอง ด้วยกาย วาจา ใจ ขอให้ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ท่านผู้หนึ่งผู้ใดปรารถนาเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอัครสาวก-พุทธอุปัฏฐาก พระอสีติมหาสาวก ปรกติสาวก พุทธบิดา พุทธมารดา จักรพรรดิรัตนเจ็ดขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านี้ จงช่วยประคับประคองท่านทั้งหลายเหล่านั้นให้ได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ฝ่ายสัมมา-ทิฏฐิแต่ส่วนเดียว

ด้วยผลบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนี้ ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าได้เกิดในฤกษ์สร้างบารมี ได้ซึ่งอำนาจ สิทธิ และสำเร็จกิจแห่ง (พระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกตามแต่ปรารถนา) ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว

■ ■ ■ ■

ตอบปัญหาธรรม

โดย

พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖
เนื่องในการอบรมพระกัมมัฏฐานรุ่นที่ ๒๙
ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๓๘

● **ถาม** พระถามมาว่า นึกดวงแก้วเข้าศูนย์กลางไม่ได้ นึกศูนย์กลางกายไม่ออก แต่จะให้นั่งให้ใจสงบเฉย ๆ พอได้ หรือกำหนดดวงไปพอกำหนดได้บ้าง

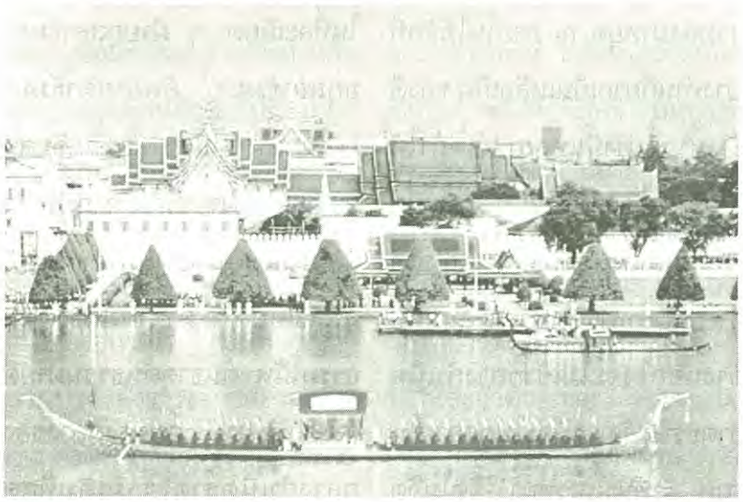
○ **ตอบ** ครับ เรื่องนี้ต้องค่อย ๆ ทำไป ขอเรียนว่าท่านอย่าลืมเหลือบตากลับนิด ๆ เพราะใจยังไม่รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันจริง ๆ ฉะนั้นก็ต้องค่อย ๆ ฝึกต่อไป เพราะใจของเราซ่านออกนอกตัวมานาน ตั้งแต่เกิด ใจออกไปไปยึดไปเกาะอะไรมิต่ออะไรมากมาย ความจริงเป็นอย่างนี้ กว่าจะอบรมให้กลับมารวมหยุด ณ ที่เดิมคือที่ศูนย์กลางกายนี้ ไม่ค่อยจะมารวมหยุด ณ ภายในได้ง่าย บางคนก็ไปติดอยู่ที่หน้าผาก เห็นดวงส่องสว่างอยู่ที่หน้าผาก ไม่ยอมรวมลงมาหยุด ณ ภายในได้สักที บางท่านก็ยากเย็นเหลือเกิน ของดีมันยากอย่างนี้แหละ แต่ถ้าให้เห็นข้างนอกแล้วก็ง่าย ๆ ถ้าให้นึกเห็นนิมิตข้างนอกละก็ไม่ยาก แต่ว่า "จงอย่าทำ" เพราะถ้านึกเห็นข้างนอกใจจะไม่เข้ากลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ก็จะไม่ถูกกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตและธรรมในธรรม ไม่ได้ดับหยาบไปหาละเอียด ไม่ได้เข้ากลางมัชฌิมาปฏิปทา ในธาตุธรรมของเรา ธรรมะที่ดีอยู่ที่ธาตุละเอียดของเรา ไม่ใช่อยู่ข้างนอก อยู่ข้างในที่ละเอียด ๆ ฝ่ายกุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา อัพยากตาธัมมา อยู่ในกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมสุดละเอียด ถ้าฝ่ายชั่วก็มาจากฝ่ายชั่วสุดละเอียด ฝ่ายดีก็มาจากฝ่ายดีสุดละเอียด มาจากต้นธาตุต้นธรรมโน้น ต้นธาตุต้นธรรมฝ่ายดี (กุสลาธัมมา) อยู่ตรงกลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมที่สุด

ฝ่ายชั่ว(อกุสลาธัมมา) ก็มีต้นธาตุต้นธรรมของเขา ไม่ใช่ไม่มี มีเหมือนกันแต่อยู่ส่วนนอกหรือรอบนอกของกุสลาธัมมา ออกมา

เพราะเหตุนั้น หยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลาง ๆ กำเนิดธาตุธรรมเดิมของกายในกายไปจนสุดละเอียดนั้นแหละ ถูกมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางถึงอายตนนิพพานและต้นธาตุต้นธรรมฝ่ายบุญ (กุสลาธัมมา) ฝ่ายสัมมาทิฏฐิ ทีเดียว

แต่ถ้าจะมีผู้สงสัยว่า ถ้าอย่างนั้นจะมีนิพพานฝ่ายธรรมภาคดำ(อกุสลาธัมมา) และ/หรือ ฝ่ายธรรมกลาง ๆ (อัพยากตาธัมมา) ด้วยหรือ ? ตอบว่าไม่ใช่นิพพาน "นิพพาน"แปลว่า ดับเย็น

แต่ว่ามีอายตนะของธรรมภาคดำและภาคกลาง ๆ ทำนองคล้ายๆ กันกับของภาคขาว (กุสลาธัมมา) แต่อยู่ตรงกันข้ามกันกับของภาคขาว อายตนะนิพพานซึ่งเป็นที่สถิตอยู่ของธรรมฝ่ายขาวนั้นอยู่พ้นภพสาม อยู่พ้นขอบจักรวาลขึ้นไป จึงชื่อว่า "**โลกุตตรธรรม**" คือธรรมที่พ้นโลก แต่ว่าอายตนะของธรรมภาคอกุสลาธัมมานั้น อยู่พ้นขอบจักรวาลข้างล่าง และพ้นอายตนะโลกันต์ลงไป มีลักษณะทำนองคล้าย ๆ กันแต่เป็นธรรมต่างสายกัน มีวรรณะต่างกัน ธรรมภาคขาวคือ ฝ่ายบุญฝ่ายสัมมาทิฏฐิ มีวรรณะขาวใสเหมือนเพชร ส่วนธรรมภาคดำหรือ "อกุสลาธัมมา" นั้นมีวรรณะดำ แต่บางทีเขาก็ปาฏิหาริย์มาให้เห็นเป็นเหมือนภาคขาว หลอกเราก็มี นี้แหละเคล็ดลับลึกซึ้งอย่างนี้ ไม่ใช่ธรรมดา



เพราะฉะนั้นเราต้องหยุดในหยุดกลางของหยุด จึงจะถูกธรรมภาคขาวหรือฝ่ายบุญสัมมาทิฏฐิ และดับหยาบไปหาละเอียดเป็นธาตุธรรมที่ผ่องใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ นี่ไปสุดละเอียดอย่างนี้ หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านบอกว่าหยุดในหยุด กลางของหยุด นั่นแหละถูกธรรมภาคขาว ฝ่ายบุญ ฝ่าย

สัมมาทิฏฐิ ทะเลบุญอยู่นั้น แต่ว่าถ้าใจเดิน(ดำเนิน)นอกออกมาจากนั้น เป็นถิ่นทำเลของภาคมาร เพราะเหตุนี้ในธรรมเทศนาของท่านจะบอกว่า "**ถ้าจะไม่เกิด ก็ให้เดินในเข้าไป ถ้าว่าอยากจะเกิดก็เดินนอกออกไป**" ความหมายก็คือว่า **ถ้าอยากจะเกิดใหม่ก็จงปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก ให้ไปยึดไปเกาะอะไร ๆ วุ่นวายภายนอกเข้า อวิชชา ตัณหา อุปทาน** นั้นแหละ **เป็นปัจจัยให้เกิดภพชาติ ชรา มรณะ ทุกข์** คำพูดของหลวงพ่อฯ แต่ละคำเป็นคำโบราณ ถ้าฟังให้ดีแล้วจะเข้าใจลึกซึ้ง

ที่ท่านว่า "**ถ้าว่าจะไม่เกิดเดินในเข้าไป**" ก็คือ**หยุดในหยุด กลางของหยุด ดับหยาบไปหาละเอียดเข้าไปจนสุดละเอียดก็จะถูกธรรมฝ่ายบุญฝ่ายสัมมาทิฏฐิไปจนถึงอายตนะนิพพาน สุดละเอียดเข้าไปก็จะถึงพระพุทธเจ้าต้นธาตุต้นธรรม**

เพราะฉะนั้น เมื่อพูดถึงตรงนี้กระผมขยายความลับมาหน่อยหนึ่ง คือว่ามี**อายตนของภาคมาร** หรือ **ธรรมภาคดำ** และ**ภาคกลาง ๆ** คือ **อัพยากตาธัมมา**อีกด้วย ไม่ใช่จะมีแต่อายตนนิพพานของธรรมภาคขาวแต่อย่างเดียว เพราะฉะนั้นท่านใดปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะไหน จะอยู่ที่นี่หรืออยู่ที่ไหนก็แล้ว ให้จำไว้อย่างหนึ่งในเบื้องต้นนี้ก่อนว่า **ถ้าเห็นธาตุธรรมภาคดำจงทำให้ขาว คือถ้าเห็นธาตุธรรมข้างในขุ่นมัวไม่ผ่องใส จงหยุดนิ่งที่สุดละเอียด ที่ใสที่สุด** หยุดนิ่ง **หยุดในหยุดกลางของหยุด ดับหยาบไปหาละเอียดต่อ ๆ ไป ให้ใสละเอียดยิ่งขึ้น** นั้นแหละ **จนปรากฏเป็นดวงใส ขยายออกแล้ว เข้ากลางของกลาง ดวงใสต่อไปจนสุดละเอียด ถึงกายในกายที่ผ่องใสเท่าที่ทำได้ อย่าสนใจธาตุธรรมหรือนิมิตที่เห็นเป็นสีดำ แม้เป็นสีขุ่นมัวก็อย่าสนใจ ให้หยุดในหยุด กลางของหยุด** ดับหยาบไปหาละเอียด จนใสละเอียดสุดละเอียดนั้นแหละ นี้เป็นเคล็ดลับสำคัญ นะครับ

ธรรมชาติที่เป็นไปในภูมิสามทั้งหมดล้วนถูกมารคือกิเลสมารเขาปรุงทั้งนั้น ตั้งแต่กามภพ รูปภพไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน หรือ เนวสัญญานาสัญญายตนภพ คืออรูปภพชั้นสูงสุด ที่ว่าดีที่สุด สบายที่สุดในภพสามนี้แล้วก็ยังเป็นถิ่นทำเลของมาร เพราะมารคืออวิชชา อันเป็นกิเลสมารเขาปรุงแต่งใจ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมต้องออกจากภพอยู่ตลอดเวลา เจริญสมถภาวนาอยู่ในฌานเพียงเพื่อชำระกิเลสนิวรณ์เท่านั้น ไม่ต้องไปเล่นเรื่องฌานให้มาก เอาเพียงชำระกิเลสนิวรณ์แล้วน้อมไปเพื่อวิชชากำจัดอวิชชา

มูลรากฝ่ายเกิดเสีย ถ้าจะกล่าวโดยสรุปก็คือ จงพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดปัญญาแล้วดับหยาบไปหาละเอียด เข้าสู่อายตนนิพพาน เอาพระนิพพานเป็นอารมณ์เข้าไว้เรื่อย ๆ และถ้าสุดละเอียดไปถึงนิพพานเป็นได้ ยังจะได้วิชชาที่ละเอียดชั้นสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อธิษฐานเข้าพุทธภูมิ ที่จะต้องบำเพ็ญอธิการหรือพุทธการกธรรม ซึ่งเป็นบุญบารมีที่ใหญ่ ก็ต้องอาศัยสมาธิ อาศัยอภิญญา อาศัยวิชชาชั้นสูง ยิ่งเจริญภาวนาก็ยิ่งมีคุณแก่ตนและแก่สัตว์โลกอื่นเท่านั้น และจะเป็นไปเพื่อความบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วจะเป็นพระพุทธเจ้าผู้ทรงคุณใหญ่

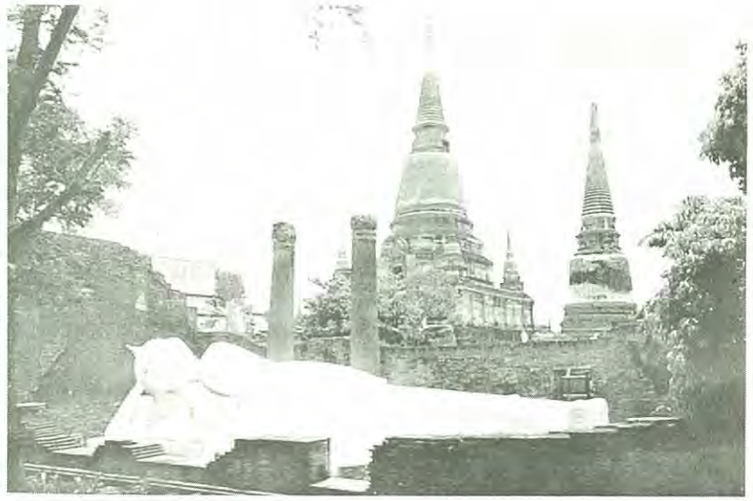
หลวงพ่อ ฯ ท่านบอกว่า**ทางนี้ทางเดียว ไม่มีสองทาง** นี่แหละมัชฌิมาปฏิปทาโดยทางปฏิบัติ คือเอกายนมรรค ทางนี้ทางเดียว อยู่ที่กลางของกลางธาตุธรรมของเรากลางของกลาง ดับหยาบไปหาละเอียดจนสุดละเอียดไปถึงนิพพาน ตรงนี้แหละที่เป็นเคล็ดลับสำคัญ คือเห็นดำทำให้ขาวจำไว้อย่าได้ปล่อยให้มีธาตุธรรมภาคดำในธาตุธรรมของเราเป็นอันขาด กระผมกราบเรียนไว้เป็นเบื้องต้นในเรื่องนี้ เท่านี้ก่อน

เวลาพิจารณาอริยสัจ ๔ จะรู้จะเห็น เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ให้เข้าใจไว้เท่านี้ก่อน เคล็ดลับที่พึงทราบในการเจริญภาวนามีมาก บางทีก็จะมีผู้ปฏิบัติหรือเจริญสมถภาวนาได้ดี ๆ แล้วหลงติดฤทธิ์ อย่าไปหลงเลย จงตั้งใจปฏิบัติเพื่อรักษาตัวเองให้ดี หรือหากจะสามารถได้อภิญญาและวิชชาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็จงช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน โดยไม่หวังลาภสักการะ ไม่หวังชื่อเสียง ไม่หวังให้ใครเขาชมว่าเราเก่ง แต่การกำจัดกิเลสนั้นแหละ คือ **"คนเก่ง" ถ้าเก่งอย่างอื่นแล้วกิเลสเฟื่องฟูอยู่ ไม่นับว่าเก่ง อย่างนั้นชื่อว่า "หมดเก่ง"** เลย **แพ้ภาคมารเขาตั้งแต่ยังไม่ได้ก้าวออกจากมุ้ง**

เพราะฉะนั้นจงให้เข้าใจเสียให้ดี มีพระภิกษุสามเณรบางรูปหลงติดอิทธิปาฏิหาริย์เลย "หมดเก่ง" ไม่ช้าอิทธิปาฏิหาริย์ก็เสื่อม แล้วก็จะกลายเป็นการหลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิตก็เสียพระเสียเณรไปเท่านั้น

มีอยู่อย่างหนึ่งไม่อยากชี้โพรงให้กระรอก บอกว่า ห้ามดี ๆ ก็ยังชอบทำ แต่ถ้าไม่บอก แล้วจะยุ่งเพราะมีคนเคยทำอาตมาจึงต้องบอกเสียเดี๋ยวนี้เลย ไม่เช่นนั้น**เป็นเปรตไม่รู้ตัวนะ** เช่นบางท่านพอจิตนิ่งเป็นสมาธิแล้วเห็นเลขเห็นเลขแล้วเที่ยวบอกใครต่อใครบางทีซื้อเองด้วย ให้จำไว้เลยว่าจะได้เป็นเปรตภายในไม่กี่วัน แม้จะได้ทำเพียงไม่กี่ครั้ง จงอย่าทำเป็นอันขาด จะขอยกตัวอย่างให้ฟัง

สมัยหนึ่งที่กระผมเป็นฆราวาส ทำงานอยู่พอตกเวลากลางวันก็นั่งธรรมะกัน เพื่อนร่วมงานก็มานั่ง จากที่อื่นก็มาร่วมนั่งด้วย มีเพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง อยู่ที่สำนักสอนภาษา เอ ยู เอ นั่นไปปฏิบัติธรรมเหมือนกัน เห็นดวงใส สว่างเหมือนดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ แกเป็นคริสต์มาก่อน ตอนหลังผมก็ได้ช่วยต่อ ๑๘ กายให้จนปฏิบัติได้ถึงพระนิพพานแล้ว แกก็เลิกเป็นคริสต์ แต่แกมีนิสัยอยู่อย่างหนึ่ง คือว่าแกมีปรกติในการคำนวณหวย พอแกเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายเข้าทีนี้ไม่คำนวณล่ะครับ ดูหวยเลยแม่นกว่าเป็นไหน ๆ ผมสั่งว่าอย่าซื้อเองนะ และให้เลิกทำด้วย แต่แกก็อดรนทนไม่ได้ เลยบอกเลขหวยแก่เพื่อน ๆ ทีละงวด ๆ ไปเรื่อย เพื่อนก็ถูกเรื่อย แกก็ไม่กล้าซื้อเอง แล้วแกก็ชอบเที่ยวไปประรานคนอื่นอีกด้วย คือชอบเที่ยวไปแถว ๆ บรรดาเกจิอาจารย์รอบกรุงเทพฯ นี้แหละ แถว ๆ ชลบุรี ที่ใบ้หวยเก่ง ๆ ถึงเวลาใกล้หวยจะออก แกก็ไปถามเกจิอาจารย์ว่า งวดนี้ออกเลขอะไร พอเขาบอกออกเลขนู้นเลขนี้ แกก็ตัดหน้าเขาเลยว่าไม่จริงล่ะต้องออกเลขนี้ เขาจะไล่เตะแกตกกระไดตาย แล้วก็เป็นจริงตามที่แกว่าไว้ ๕ งวด ๖ งวด ก็เป็นอย่างนั้น พอ ๖-๗ งวดไปธรรมกายก็หายไปแล้ว คงมีแต่ดวงริบหรี่ ๆ อยู่ ยังไม่หมดเสียเลย บุญแกยังมีอยู่ มาวันหนึ่งขณะที่แกนั่งทำงานอยู่ สังเกตเห็นอะไรแปลกๆ ที่ใกล้ตัวแกนั้นแหละ" **เอ ใครนะมายืนข้างหลัง ตัวใหญ่ ๆ สูง ๆ"** แกมองไปมองมา **เอ นี่มันเปรตนี่!** แกเห็นน้ะตัวใหญ่ สูง ผิวดำ ก็ชำเลืองดูว่า **"เอ นี่หน้าใคร ?"** ปรกติแกเป็นธรรมกาย ทิพยจักษุแกทำหน้าที่แลเห็น ซ้าย ขวา หน้า หลัง แกก็ชำเลืองดูหน่อย **"เอ้านี่มันหน้าเรานี่" กายมนุษย์ละเอียดของแกเป็นกายเปรตไปแล้ว ธรรมกายก็ดับไปแล้ว** ที่นี้ก็ตกใจ พอ



เที่ยงก็วิ่งแจ้นมาหา บอกว่า "**คุณเสริมชัย ผมแย่แล้ว**" ผมก็ถามว่า "**ทำไมล่ะ ?**" แกก็ตอบว่า "**ตัวผมเป็นเปรตไปแล้ว**" ว่าอย่างนั้นดีน่ะยังรู้ตัว ผมก็บอกแล้วว่าอย่าทำอย่างนี้ ให้ไปกราบขอขมา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และขอขมาครูบาอาจารย์เสีย แกเป็นคนมีใจอ่อนโยน ไม่ดื้อ เห็นคุณของพระพุทธศาสนา แกก็กราบขอขมาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และกราบขอขมาครูบาอาจารย์เดี๋ยวนั้นแหละ แล้วผมก็ให้ศีลแกใหม่ให้ศีลแล้วก็ให้เจริญภาวนาใหม่พัฒนาจากดวงถึงธรรมกาย แล้วแกก็เข็ดไม่กล้าทำอีก เลิกทำจนเดี๋ยวนี้แกเสียชีวิตไปแล้ว นี่เป็นตัวอย่างให้เห็น

เคยมีพระมาปฏิบัติธรรมที่นี่ดื้อ มาปฏิบัติรุ่นแรกเดือนกุมภาพันธ์ต่อมีนาคม พ.ศ.๒๕๒๕ มีพระปฏิบัติได้ผลดี มาจากหนองคาย เป็นพระที่เคยไปปฏิบัติอยู่ฝั่งลาวบ้าง ฝั่งนี้บ้าง ธุดงค์อยู่บ่อย มาถึงก็ปฏิบัติได้ผล บริเวณตรงนี้เป็นท้องนาหมด พระคุณเจ้า ใครเคยมารุ่นแรกนี่ เวลาเดินเท้าเปล่าแสบเท้าเลยครับ แถว ๆ นี้ ร้อนเปรี้ยงๆ ไม่มีต้นไม้เลย เลยข้ามคลองนี้ไปหน่อย มีต้นสะเดาต้นหนึ่งอยู่ตรงนั้น และมีต้นมะขามเทศอีกต้นหนึ่งเท่านั้น นอกนั้นไม่มีอะไรโล้น ๆ เลย สมัยนั้นเราอยู่เพิงจาก มุงจากไว้ เสร็จแล้วพอเขาเลิกปฏิบัติธรรมแล้ว ท่านก็ขออยู่ต่อเรา ก็บอกว่าอยู่เถิด จะได้เฝ้าที่ของเราด้วย สมัยนั้นผมยังเป็นฆราวาสอยู่นะครับ ผมก็สอนทั้งเป็นฆราวาสนั้นแหละ แกยังไม่กลับหนองคาย ขออยู่ต่อ ต่อมาปรากฏว่าคนแถว ๆ นี้ถูกหวยกันอื้อเลยครับ แกนั่งใบ้หวย ลาภสักการะก็มา ผมมาบอกให้แกหยุดลงท้ายแกหยุดบอกผมว่าหยุดแล้วกลัวผมเหมือนกัน วันหลังผมมาสืบดูอีก ยังปรากฏว่าชาวบ้านยังถูกหวยกันตึง ๆ อยู่แถว ๆ นี้ แต่ตอนหลัง ๆ ชักจะผิด ๆ แล้วนา

พอบอกให้เขา ถูกไป ๆ ก็ชักจะผิด เพราะธรรมกายดับหมดแล้ว ธรรมกายเกิดขึ้นเพราะความบริสุทธิ์ เป็นธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ ไปเล่นแบบนั้น ก็เสร็จไม่กี่ทีหรอก ผมเลยนิมนต์ท่านให้กลับไปเสีย เพราะกลัวจะเสียชื่อ ว่าที่นี่เป็นที่ใบ้หวย ผมเลยนิมนต์ท่านกลับบ้านไปเสีย

เพราะฉะนั้น โปรดทราบว่าธรรมกายเป็นธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ เป็นธรรมขันธ์ที่บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นเมื่อใจเราบริสุทธิ์เราจึงเข้าถึงรู้เห็นและเป็นได้ เมื่อใจเราไม่บริสุทธิ์ธรรมกายก็ดับ ความจริงธรรมกายเขาก็อยู่ในที่สุดละเอียดของเขา แต่ว่าถ้าใจเราไม่บริสุทธิ์พอก็เข้าไม่ถึง ก็กลายเป็นใจปุถุชนไปเท่านี้แหละ มีเรื่องแค่นี้แหละไม่มีอะไร

แต่ว่านั้นแหละ กระผมว่าจะไม่ชี้โพรงให้กระรอก สมัยนั้นผมบอกผมห้ามเท่าไหร่ ได้ยินข่าวมีทุกรุ่น หลายรุ่นทีเดียวชอบใบ้หวย นั่นแหละฆ่าตัวเองแท้ ๆ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ณ ภายใน เป็นเปรตเลยนะครับ ผมจะบอกให้ เพราะว่านำให้คนอื่นให้เกิดความโลภ ความยึดติด เกิดกิเลส ตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิดภพชาติ เป็นทุคติภพก็จึงเป็นเปรตนั่นแหละ ธรรมกายน่ะย่อมเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ได้ตรวจสอบตัวเองได้ อย่าเผลอทีเดียว เล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ ก็ต้องระวัง เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติภาวนาเขาถึงสำรวม แต่คนที่เพิ่งมาปฏิบัติใหม่ ๆ ยังไม่เข้าใจจึงยังไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม ก็แย่อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ที่ถึงธรรมกายแล้วจะเห็นตัวเองได้จะเข้าใจได้ แต่มักจะเผลอ เพราะยังไม่ใช่ธรรมกายอริยมรรคอริยผลก็เหมือนขาข้างหนึ่งก้าวเข้าไปอยู่ในนิพพาน อีกข้างหนึ่งยังอยู่ในภพสาม ประเดี๋ยวอยู่ ๆ เมื่อยขาก็ผลุบลงมาอยู่ในภพสามอย่างเก่า ถ้ายังอยู่แค่ตอนบน คือสุคติภพก็ยังดี แต่ผลุบลงมาอยู่ข้างล่างถึงทุคติภพ ตามสายปฏิจจสมุปบาท ธรรมมันเปลี่ยนแปลงเร็ว ไม่ใช่ต้องรอให้เราตายก่อน ไม่ใช่นะมันเปลี่ยนเดี๋ยวนี้เป็นปัจจุบันธรรมเลย ธาตุธรรมเห็น จำ คิด รู้ คือ ใจของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เปลี่ยนแปลงได้เดี๋ยวนี้ ฉับพลับทันใดพอกระดิกจิตไปในทางชั่วปุ๊บก็เปลี่ยนเลยทันที จิตดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ถ่ายทอดกรรมไปปรุงแต่งขึ้นเป็นจิตดวงใหม่ของกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนละเอียด ณ ภายใน ปรากฏลอยเด่นขึ้นมาใหม่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กายมนุษย์ละเอียดก็

ซ่อมซ่อ เศร้าหมอง เป็นอย่างนี้ที่ **ปฏิจจสมุปบาทธรรม** เห็นตัวเองได้น่ะ มิใช่ไปนั่งท่องเอาแต่ตำรา นั่งท่องเอานั้นมันตำรา ธรรมปฏิบัติจริง ๆ เห็นอยู่ในนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่พระพุทธเจ้าให้เห็นทั้ง ณ ภายใน และทั้ง ณ ภายนอก คืออย่างนี้ พอเห็นเรารู้ได้ว่า

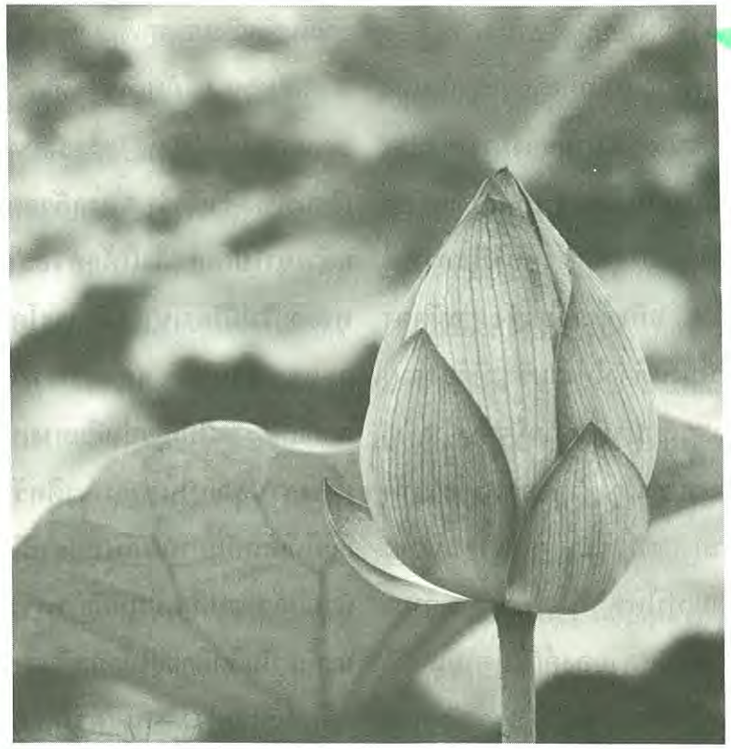
อ้อ ! ตอนนี้ใจเรามันผ่องใส อ้อ ! ผ่องใส หรือว่าเอ๊! "ตอนนี้ศีลเรามันไม่บริสุทธิ์แล้วนี่ดวงศีลชักมัวหมองแล้ว"

คนที่ประพฤติผิดศีลมาก ๆ ดวงศีลก็เศร้าหมอง จิตใจคือเห็นจำคิดรู้ก็เศร้าหมองหมด กายมนุษย์ละเอียดซ่อมซ่อเศร้าหมองไม่ได้ผ่องใส เหมือนกายมนุษย์ละเอียดแต่เดิม กายมนุษย์ละเอียดนั้นแหละเปลี่ยนแปลงไปเป็นกายซ่อมซ่อ ธาตุละเอียดข้างในที่ตั้งซ้อนอยู่ตรงกลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม คือธาตุละเอียดของภพชาติ ได้เปลี่ยนเป็นทุคติภพไปแล้ว จึงส่งผลให้ ธาตุละเอียดในส่วนของกายในกาย ณ ภายในเศร้าหมอง เป็นทุกขเวทนาจิตก็เปลี่ยนไปเป็นจิตที่เศร้าหมองด้วยอำนาจของกิเลส เห็นได้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม นั้นแหละ เห็นอย่างนั้นแหละ ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้ว เห็นอย่างนี้ รู้ได้อย่างนี้ สำหรับคนที่เขาเห็นน่ะ

เพราะฉะนั้น นี้คือ**คุณของวิชชาธรรมกาย** เราจะเสีย ก็รู้ของเราแหละ ไม่ต้องให้ใครเขามาสอน แต่นี่คนเราทนต่ออำนาจของกิเลสไม่ได้ ก็ประมาท ประมาทแล้วก็เสร็จกัน เพราะกิเลสไม่เข้าใครออกใคร ขนาดพระที่ปฏิบัติที่ว่าดัง ๆ นั่นน่ะ ก็ยังพลาดพลั้งโดยง่าย ซึ่งไม่ควรพลาดพลั้ง เพราะฉะนั้นอย่าล้อเล่นน่ะ อย่าประมาทในธรรมทั้งหลาย ใจคนเราหรือใจสัตว์โลกทั้งหลาย มันตกอยู่ในอำนาจในอิทธิพลของกิเลสมากเหลือเกิน ยิ่งคนที่กำลังทำท่าว่าจะไปดี ก็อาจจะถูกกิเลสมารอาศัยเวรจากกรรมเก่ารุมกันเล่นงานเสียหนักไปเลยได้ ถ้าประมาทขาดสติก็เสียท่ากิเลสมารเขา นี้ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่ต้องโปรดทราบ พระคุณเจ้าที่ตั้งใจปฏิบัติให้ดีแล้วนี้ อย่าประมาทเชียว ! กระผมเองก็เคยมีประสบการณ์ตั้งแต่เป็นฆราวาส ที่กระผมเรียนว่า สิบปีที่ตั้งใจประพฤติพรหมจรรย์รักษาตน เมื่อคืนนี้ที่กระผมได้เล่าว่ากระผมอาศัยกายคตาสติเป็นธรรมเครื่องรักษาตนนั้นแหละ กระผมรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณ กายคตาสตินี้มากทีเดียว ถ้าว่าเป็นตัวเป็นตนก็จะยกขึ้นมาขึ้นหิ้งไว้กราบไหว้เป็นประจำอยู่หรอกแต่นี่เป็นธรรม ก็เลยเก็บไว้ในใจ

เมื่อเราจะเข้ามาบำเพ็ญบารมีถือพรหมจรรย์ แม้จะถืออยู่ในเพศฆราวาส เรื่องเวรเก่าอะไร ๆ ที่เคยมีเกี่ยวข้องกันมาก็รุมเร้าหนักหนา **โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สตรีสำหรับพระ สำหรับเณร ไม่ใช่เล่น ๆ ถูกรุมมากเลย ไม่ว่าแก่ไม่ว่าหนุ่มถูกรุมหมด ต้อง ฝืนอำนาจของกิเลสมาร**และ**บ่วงมาร** คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้นแหละ ต้องฝืนให้ได้ ถ้าฝืนได้เราก็ชนะมัน เหมือนชิงแชมป์มวยนั้นแหละ ตอนแรกก็ชนะหน่อยนึงเป็นแชมป์บ้านนอก ถัดมาก็แชมป์มีอันดับของเขาในประเทศ แล้วก็แชมป์ภาค แล้วก็แชมป์ต่างประเทศ แล้วก็จะถึงแชมป์โลกก็จะมีคู่ต่อสู้ของเราที่หนักๆ ยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ นี้เป็นของธรรมดาต้องรู้เท่าทัน เราก็ต้องสู้ อย่านึกกลัวเพราะอะไร ? เพราะว่า**สู้หรือไม่สู้เราก็ต้องตาย** ใช่ไหม ? มันตายแหง ๆ อยู่แล้ว เพราะว่า**กายของเราทั้งหมด มารเขาปรุงอยู่แล้ว** มีฝ่ายบุญฝ่ายสัมมาทิฏฐิอยู่ส่วนหนึ่งหน่อยเดียวเท่านั้นเอง นอกนั้นเป็น**ฝ่ายของมารเขาปรุงขึ้นมาเป็นสังขาร เป็นเบญจขันธ์ เป็นนาม-รูป จึงต้องมีสภาพที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ถ้าไม่งั้นต้องไม่ตายซิ ที่ต้องตายนี่มารเขาปรุงขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ นี่เขาปรุงแต่ง ตลอดหมดทั้งภพสาม ต่อให้เป็นอรูปพรหมมีอายุนานเท่าไหร่ ๆ พระพุทธเจ้ามาตรัสตั้งหลายองค์ก็ไม่ตายเสียทีลงท้ายก็ตายครับ แต่ว่ามันนานกว่าจะตายเท่านั้นเอง สัตว์โลกทั้งหมดภพสามนี่มารเขาปรุงขึ้นทั้งนั้น แต่ว่าเขาปล่อยให้ฝ่ายบุญมาร่วมปรุงด้วย เลยได้เข้าถึงสุคติกันพอสบายหน่อย

เพราะฉะนั้น ใครจะพ้นโลกไปนิพพาน เขาจึงไม่ปล่อยไปง่าย ๆ บางทีพระดัง ๆ ถ้าเผลอสติ ก็เสร็จภาคมารเขา เสร็จครับ ถ้าเห็นผู้หญิงมองตาเชื่อมหรือว่าใช้คำพูดหวาน ๆ กับผู้หญิง ก็เสร็จเขาแหละ ไม่มีปัญหา กระผมกราบเรียนพระคุณเจ้าว่า **จงกลัวสตรี กลัวเขาไปเลย ไม่ได้กลัวอะไรหรอก ไม่มีใครเขาจะมากระโดดกอดคอเราหรอก กลัวตัวเรา ใจเรานี้แหละ จะไปเสียท่าเสียทางเขา เรื่องกามคุณเป็นธรรมชาติครับ เคยได้เสพกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วนแล้ว จนติดเป็นนิสัย เพราะฉะนั้น มันติดลึกอยู่ในกมลสันดาน แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน ตัวเล็กตัวน้อย** ให้นึกเห็นได้เลย ไส้เดือน กิ้งกือ ตัวหนอน หนอนขน หนอนไม่มีขน **มันก็เสพกามทั้งนั้น เราเป็นคนต้องประเสริฐกว่าสัตว์เหล่านี้** โดยเฉพาะ**พระภิกษุบวชมาแล้ว**นะครับ **อย่าไปเห็นอะไรสวยเลยครับ ผู้หญิงนี่ต้องยกให้เขาไปเลยว่า เขาแน่จริง ๆ บางทีกรรมเก่ามันมาทวง** หลวงพี่ทั้ง



หลายจะบอกให้น่ะ**จะสวยหรือไม่สวยก็ตามเวลาใกล้ชิดกัน เพียงแต่สบตา มองกันมันสะท้านทีเดียวแหละ** หรือไม่จริง ? ลองถามพระหนุ่ม ๆ ดู พระแก่ ๆ ก็เถิดน่า อย่าได้ประมาท แก่ ๆ นั้นแหละต้องระวัง เหมือนหญ้าแห้วหมู มีอะไร ๆ มันทับอยู่ แค่ใบซีด ๆ แต่หัวมันเบ้อเร่อพร้อมที่จะงอกขึ้นได้ทุกขณะ จงอย่าประมาท **ถ้าว่ากรรมเก่ามันทวงแล้ว เพียงแต่ใกล้กันจะสวยไม่สวยไม่สำคัญ เพียงแต่เดินผ่านได้กลิ่นอาย หรือ ได้สบตาแว๊บเดียว มันยุ่งแหละหัวใจนะที่เป็นข่าวดัง ๆ อยู่ทุกวันนี้ ดู ๆ แล้วก็ไม่เห็นจะสะสวยสักคน แต่** ถ้าเวรกรรมเก่ามาทวงก็เป็นอย่างนั้นไปได้

เพราะฉะนั้น **เรื่องของกรรมมารเขามาทวง** ผมพูดประเด็นนี้นะครับผมพูดว่ามารเขาทวง **สรุปแล้ว อย่าประมาท ประมาทไม่ได้ ชาตินี้เรามีเวลาไม่เท่าไหร่ ถ้าไม่รีบทำให้ดีในชาตินี้ ท่านจะลำบากอีกต่อไปนับภพนับชาติไม่ถ้วน กระผมกราบเรียนไว้อย่างนี้ และขอเจริญพรให้โยมทราบอย่างนี้ มีได้ตั้งใจจะตำหนิผู้หญิง แต่พูดความจริงให้พระภิกษุทั้งหนุ่ม ทั้งแก่ และลูกเณรท่านรู้ไว้พอได้เป็นเครื่องประดับสติปัญญา ไว้เป็นเครื่องป้องกันตัวบ้างเท่านั้น**

■■■■

ขอเชิญเป็นเจ้าภาพสร้างเสนาสนะถวายเป็นวิหารทาน

มูลค่าห้องละ ๒๐๐,๐๐๐ บาท

ด้วย**วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม** จะได้จัดสร้างกุฏิที่พำนักสงฆ์ เป็นเรือน ๒ ชั้น ๆ ละ ๑๒ ห้อง รวมเป็น ๒๔ ห้อง (มีห้องน้ำ-ห้องสุขาเบ็ดเสร็จ) คิดเป็นมูลค่าห้องละ ๒๐๐,๐๐๐ บาท

ผู้ประสงค์จะเป็นเจ้าภาพ ๒๐๐,๐๐๐* บาท จะได้รับการจารึกชื่อภายในบริเวณห้อง
ผู้ประสงค์จะเป็นเจ้าภาพ ๑๐๐,๐๐๐* บาท จะได้รับการจารึกชื่อร่วมกับเจ้าภาพรายอื่นอีก ๑ ชื่อ
ผู้ประสงค์จะเป็นเจ้าภาพ ๕๐,๐๐๐* บาท จะได้รับการจารึกชื่อร่วมกับเจ้าภาพรายอื่นอีก ๓ ชื่อ

ขอเชิญติดต่อบริจาคและรับพระเป็นที่ระลึกได้ที่

๑. **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕, ๒๒๕-๑๙๙๘

๒. ประชาสัมพันธ์ **วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม** ริมถนนสายบางแพ-ดำเนินสะดวก กม.ที่ ๑๔ อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี โทร. (๐๓๒) ๒๕๔-๖๕๐ ต่อหมายเลข ๒๒๐

(* ๒๐๐,๐๐๐ บาท จะได้รับพระผงรุ่น ๔ พิมพ์สี่เหลี่ยม ของวัดปากน้ำ เป็นที่ระลึก ๑ องค์
๑๐๐,๐๐๐ บาท จะได้รับพระผงรุ่น ๔ พิมพ์สามเหลี่ยม ของวัดปากน้ำ เป็นที่ระลึก ๑ องค์
๕๐,๐๐๐ บาท จะได้รับพระผงสมเด็จพระธรรมกายฝังเพชร เป็นที่ระลึก ๑ องค์)

• •

สาธุชนผู้สนใจพระตระกูลวัดปากน้ำ โปรดทราบ

พระตระกูลวัดปากน้ำ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อ **พระภาวนาโกศลเถร** (วีระ คณฺตฺตโม) รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำภาษีเจริญ และพระอาจารย์**มหาเสริมชัย ชยมงฺคโล** เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม สร้างขึ้นตามแนววิชชาธรรมกายที่รับถ่ายทอดมาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแจกแก่ผู้ทำบุญนั้น **ไม่มีขาย! แต่หาได้ไม่ยาก** เพราะผู้มาทำบุญที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี หรือที่ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. จะได้รับพระเป็นที่ระลึกตามที่กำหนดไว้ทุกท่าน

รายการสิ่งพิมพ์ เทปบันทึกเสียง และวีดีโอเทป ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย

จัดทำโดย

มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

สิ่งพิมพ์

๑. หลักการเจริญภาวนาเบื้องต้น	๑๐.-
๒. นิพพานให้แจ้ง (ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม)	๘๐.-
๓. สวดมนต์ทำวัตร	๑๕.-
๔. นิตยสารธรรมกาย	๔๐.-
๕. อริยสัจ ๔	๕๐.-

เทปบันทึกเสียง

๑. ธรรมเทศนาหลวงพ่อวัดปากน้ำ	๓๐.-
๒. สาราณียธรรม หลักธรรมมหาเสน่ห์	๓๐.-
๓. พรสี่ประการ	๓๐.-
๔. อย่าประมาทในธรรมทั้งปวง	๓๐.-
๕. มาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร	๓๐.-
๖. วิชชาธรรมกายที่ว่ามีดีเพราะอะไร	๓๐.-
๗. จงทำตนเป็นเกาะที่พึ่ง	๓๐.-
๘. อะไรคือแก่นสารชีวิต	๓๐.-
๙. อานิสงส์บวชเณร-บวชพระ	๓๐.-
๑๐. เกิดเป็นมนุษย์พบพุทธศาสนาเป็นของยาก	๓๐.-

• •

ขอเชิญร่วมสร้างโรงเรียนปริยัติธรรมหนึ่งหลังเป็นวิหารทาน

ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม

ในสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

อานิสงส์ คือ **ผลบุญ** เนื่องแต่การบริจาคเพื่อเป็นค่าใช้จ่าย

๑) **ในการสร้างโรงเรียนปริยัติธรรม** และ เครื่องใช้ประจำโรงเรียน ให้เป็นสถานที่กำบังแดด ลม ฝน แด่พระภิกษุสามเณรที่มาจากทุกทิศ เพื่อการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย และเพื่ออบรมพระกัมมัฏฐาน

๒) **ในการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติ** ทั้งภายในและภายนอกวัด และ

๓) **ในการสร้างโรงภัตตาหารและโรงครัว**

โดยสรุปอานิสงส์รวบยอดที่สำคัญ คือ

๑) **ย่อมเป็นผู้เจริญด้วยปัญญา รู้ทางเจริญทางเสื่อม ตามที่เป็นจริง**

๒) **ย่อมเป็นผู้ไม่คลาดจากธรรมอันเป็นสัมมาทิฏฐิ จักเป็นธรรมทายาทของพระบรมศาสดา เป็นโอรสอันธรรมนิรมิต** กล่าวคือ จักถึงธรรมกายมรรค ผล นิพพาน อันเป็นบรมสุขและสิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

๓) ในระหว่างที่ยังไม่สิ้นอาสวะและยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารจักร **ก็จักไม่หลงทำกาละ (ตาย) และจะไม่ไปสู่ทุคติหรืออบายภูมิ**

๔) **จักเป็นผู้มีความสุขอยู่ในสุคติภพ อันสมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยปัจจัยสี่ และจักเป็นผู้มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งปวง** มียานพาหนะ และเครื่องมือเครื่องใช้ที่ดี ที่เลิศ เป็นต้น

ขอเชิญตั้งทุนนิธิภัตตาหารคิลานเภสัช

ในชื่อวงศ์ตระกูล หรือคณะของท่าน

วัตถุประสงค์เพื่อนำดอกผลมาใช้เป็นค่าภัตตาหารและค่ารักษาพยาบาลแด่พระภิกษุ สามเณร ผู้อยู่ศึกษาและปฏิบัติธรรม และเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่พระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ **วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม** ใน **สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

(๑) **ต้นทุนนิธิของท่านคงอยู่ตลอดไป**

(๒) **ได้ดอกผลมาเป็นค่าใช้จ่ายปัจจัยสี่แด่พระภิกษุ สามเณร ผู้ประพฤติธรรมและเผยแพร่ธรรมอันเป็นบุญเขตกว้างขวางไม่มีประมาณ เป็นบุญและบารมีหลั่งไหลติดตามให้ผลแก่ท่านตลอดกาลนาน** ให้เป็นผู้เจริญรุ่งเรือง สุข สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยมนุษยสมบัติ อันมีทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ คุณสมบัติ และบริวารสมบัติ เป็นต้น และสวรรคสมบัติอันประณีต ได้เป็นพลวปัจจัยให้ถึงนิพพานสมบัติ มีมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

(๓) **เท่ากับท่านได้ใส่บาตรทุกวันและได้รักษาพยาบาลภิกษุอาพาธเป็นประจำ เมื่อนึกถึง "บุญเป็น" คือบุญอันตั้งเป็นอยู่ตลอดกาลนาน ได้ทุกเวลา จิตใจย่อมผ่องใสทุกเมื่อด้วยบุญนี้** ชีวิตย่อมไม่มีตกต่ำ มีแต่จะเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

(๔) ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาปวารณาและบริจาคตั้ง **"ทุนนิธิภัตตาหารฯ"** นี้ได้ทุกวัน **ด้วยทุนประเดิม ๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งพันบาท) ขึ้นไป และเพิ่มทุนได้ทุกวัน** (ครั้งละ ๕๐๐ บาทขึ้นไป ตามระเบียบของธนาคาร)

๑. สำนักงาน**มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕ , ๒๒๕-๑๙๙๘

๒. ประชาสัมพันธ์ **วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ใน สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐ โทร. (๐๓๒) ๒๕๔-๖๕๐ ต่อหมายเลข ๒๒๐

เช็คธนาคารโปรดสั่งจ่ายเช็คขีดคร่อมให้แก่ **วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม**

หากส่งเงินทางธนาณัติไปรษณีย์โปรดสั่งจ่าย **ป.ณ.หลานหลวง** ในนาม

มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม.๑๐๑๐๐

ขอเชิญสาธุชนเข้าร่วมการอบรมพระกัมมัฏฐาน
ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี
ปีละ ๒ รุ่น ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ พฤษภาคม และ
ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ ธันวาคม ของทุกปี

เนื่องในโอกาสที่เปิดการอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์ปีละ ๒ รุ่น ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ พฤษภาคม และ ๑-๑๕ ธันวาคมของทุกปี เพื่อสร้างพระในใจพระและสร้างพระวิปัสสนาจารย์ให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒินั้น ทางวัดได้เปิดโอกาสให้อุบาสก อุบาสิกา สาธุชนทั่วไปเข้ารับการอบรมได้ โดยขอให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑) ถือศีล ๘

๒) บำรุงค่าภัตตาหารเลี้ยงพระและค่าอาหารแก่ผู้มาปฏิบัติธรรมตามกำลังศรัทธา

๓) เตรียมเครื่องใช้ประจำตัว ดังต่อไปนี้ไปด้วย

- เสื้อผ้าชุดสีขาว และเครื่องใช้ประจำตัวประจำวัน
- เสื่อ ผ้าห่มนอน และมุ้งหรือกลด

เนื่องด้วยที่พักสำหรับชาย-หญิงมักจะไม่พอแก่ผู้เข้าไปอยู่อบรมพระกัมมัฏฐาน ทางวัดจึงขอสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการอบรมอยู่กลด เพราะสัปปายะดี (เงียบสงัดจากเสียงพูดคุยรบกวน) และไม่ต้องอยู่ใกล้ชิดกันเกินไป และในกรณีที่มีผู้เข้ารับการอบรมมากที่พักมักไม่พอดังกล่าว

สำหรับท่านที่ไม่มีกลดเป็นของตนจะขอใช้กลดของวัดก็ได้ และช่วยบำรุงกลดตามกำลังศรัทธา เพื่อให้วัดพอมีเงินทุนไว้ซ่อมหรือซื้อกลดเพิ่มใหม่แทนของเก่าที่ชำรุด ก็ขออนุโมทนา

๔) ข้อห้ามระหว่างการอบรม

๔.๑ ห้ามสูบบุหรี่ตลอดระยะเวลาของการอบรม (เลิกเด็ดขาดตลอดไปได้จะดีมาก)

๔.๒ ห้ามขาดการประชุมทุกครั้ง เว้นแต่จะติดธุระที่มอบหมายให้หรือเจ็บป่วย

๔.๓ ห้ามฟังวิทยุ

๔.๔ ห้ามจับกลุ่มสนทนากันในเรื่องไร้สาระที่ไม่ใช่การสนทนาธรรมหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

๔.๕ ห้ามพูดโอ้อวดผลของการปฏิบัติธรรม

๔.๖ ห้ามลงอาบน้ำหรือซักผ้าในคลอง

๔.๗ ห้ามทำความสกปรกในบริเวณวัด เช่น ทิ้งขยะมูลฝอยลงในที่ ๆ มิได้จัดภาชนะรองรับไว้

๕. ข้อควรปฏิบัติระหว่างการอบรม

๕.๑ ต้องช่วยตนเองในเรื่องความเป็นอยู่ เช่น ช่วยตนเองในการตักอาหารและการล้างถ้วยชามที่ใช้รับประทานอาหาร และทำความสะอาดสถานที่พักอาศัยเป็นต้น

๕.๒ ต้องรักษาความสะอาดในบริเวณวัด

๕.๓ ต้องมีความสำรวมในทุกอิริยาบถ

๕.๔ ต้องร่วมมือกับวัดทุกอย่าง

๕.๕ ต้องตรงต่อเวลา

กำหนดการประจำวัน

๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน (สัญญาณระฆัง)
๐๔.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า แล้วฝึกเจริญภาวนาธรรม
๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๗.๐๐ น.	อุบาสกอุบาสิกาส่วนหนึ่งไปช่วยกิจกรรมพระบิณฑบาต
๐๘.๐๐ น.	อุบาสกอุบาสิกาวิทยากรและผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึงธรรมกายต่อวิชชา
๐๙.๓๐ น.	ช่วยจัดและถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์
๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารแล้ว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๔.๐๐ น.	รับฟังธรรมบรรยาย
๑๗.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกเจริญภาวนาธรรม
๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น เจริญภาวนาธรรม
๒๑.๓๐ น.	ดับไฟ นอนหรือปฏิบัติภาวนาธรรมเองตามอัธยาศัย

กิจกรรมการเผยแพร่ธรรมะ มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

การอบรมการเจริญภาวนาธรรม

ภายใต้การควบคุมพระกัมมัฏฐานของ พระเดชพระคุณ **พระภาวนาโกศลเถร** (วีระ คณฺตฺตโม) และ**พระอาจารย์มหาเสริมชัย ชยมงฺคโล (มงคลบุตร)**

๑. ที่ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร (วัดภูเขาทอง)

ทุกวันอาทิตย์ วันละ ๓ รอบ (เฉพาะวันอาทิตย์ต้นเดือน มีพิธีถวายสังฆทานภัตตาหารเพลร่วมกันด้วย) ดังต่อไปนี้

๐๙.๐๐ น. เฉพาะผู้เจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูงและวิทยากร

๑๐.๐๐ น. สำหรับสาธุชนโดยทั่วไปฝึกเจริญภาวนาทั้งเบื้องต้นและเบื้องกลางร่วมกัน

๑๓.๐๐ น. สำหรับสาธุชนโดยทั่วไป โดยแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย ให้พระวิทยากรและวิทยากรฆราวาส ควบคุมแนะนำโดยใกล้ชิดเป็นกลุ่ม ๆ

ทุกวันจันทร์ และ **พฤหัสบดี** ภาคค่ำ เวลา ๑๘.๓๐ น.

๒. ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ทุกเย็น ที่วิหารเจริญภาวนา(ตึกขาว) และที่ตึกบวรเทพมุนี

๓. ที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ใน สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

ทุกวันเสาร์ต้นเดือน เวลา ๐๗.๓๐ น. มีรถรับส่งผู้มีจิตศรัทธาไปปฏิบัติธรรม ที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม โดยไม่เสียค่าโดยสารแต่ประการใด เป็นประจำเช่นเคย มีกำหนดดังนี้

๐๙.๓๐ น. ทำวัตรเช้า แล้วเจริญภาวนาธรรม

๑๑.๐๐ น. ถวายสังฆทานภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์

๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารเที่ยงร่วมกัน

๑๓.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฝึกเจริญภาวนาธรรม

๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางกลับ

๔. ที่ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ด้านหลังตึกเลขาธิการ จุฬาฯ)

ทุกวันอังคาร และ **พฤหัสบดี** เวลา ๑๒.๑๕ น.

รายการธรรมปฏิบัติ ทางสถานีวิทยุ

รายการ "ธรรมสู่สันติ" และ "ธรรมก่อนนอน" ทางสถานีวิทยุต่าง ๆ

๑. **สถานีวิทยุ ททท.(ภาคปกติ)** อสมท. กรุงเทพฯ ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.

๒. **สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย** กรมประชาสัมพันธ์ ทุกคืนวันอาทิตย์ เวลา ๒๒.๕๐ น.

ขอเชิญตั้งทุนนิธิเพื่อการศึกษาอบรมและเผยแพร่ธรรมปฏิบัติ

ในชื่อวงศ์ตระกูล หรือคณะของท่าน

วัตถุประสงค์เพื่อนำดอกผลมาใช้ (๑) ในกิจกรรมการศึกษาภาคปริยัติธรรม (๒) การอบรมภาวนาธรรมแด่พระภิกษุ สามเณร ผู้อยู่ศึกษาและปฏิบัติธรรมและเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่พระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ (๓) เป็นค่าใช้จ่ายในการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติแก่ประชาชนโดยทั่วไปทั้งทางสื่อมวลชน และการให้การอบรมภาวนาธรรมและจริยธรรมทั้งภายนอกวัดและ ณ ภายใน **วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม** ใน **สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ตลอดไปนั้น โดยที่

๑. **ต้นทุนนิธิของท่านคงอยู่ตลอดไป**

๒. **ได้ดอกผลมาใช้จ่ายในการให้การศึกษาภาคปริยัติ แด่พระภิกษุ สามเณร ในการให้การอบรมธรรมปฏิบัติและเผยแพร่ธรรมเป็นธรรมทานอันเป็นบุญเขตอย่างกว้างขวางไม่มีประมาณ เป็นบุญและบารมีที่หลั่งไหลติดตามให้ผลแก่ท่านตลอดกาลนาน** ให้เป็นผู้มีสติปัญญาเฉียบแหลมและเจริญรุ่งเรืองสุขสมบูรณ์ ด้วยมนุษยสมบัติ อันมีทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติ และบริวารสมบัติ เป็นต้น และสวรรคสมบัติอันประณีต ได้เป็นพลวปัจจัย ให้ถึงนิพพานสมบัติ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

๓. เมื่อนึกถึง**ธรรมทาน** อันมีอานิสงส์สูงส่งยิ่งและเป็น **"บุญเป็น" คือบุญอันตั้งเป็นอยู่ตลอดกาลนาน ได้ทุกเวลา จิตใจย่อมผ่องใสทุกเมื่อด้วยบุญนี้** ชีวิตย่อมมีแต่จะเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยสติปัญญาสามารถและเฉียบแหลม จึงไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา

๔. ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาปวารณาและบริจาคตั้ง **"ทุนนิธิการศึกษาฯ"** ได้ทุกวันด้วยทุนประเดิม ๑,๐๐๐ (หนึ่งพันบาท) ขึ้นไป และเพิ่มทุนได้ทุกวัน (ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ บาท ตามระเบียบของธนาคาร) ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปที่

๑. สำนักงานมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕, ๒๒๕-๑๙๙๘

๒. วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ริมถนนบางแพ-ดำเนินสะดวก กม. ที่ ๑๔ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐ โทร. (๐๓๒) ๒๕๔-๖๕๐ ต่อหมายเลข ๒๒๐

ผู้มีจิตศรัทธาโปรดติดต่อขอรับเป็นเจ้าภาพได้ที่:

๑. สำนักงาน**มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม.๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕

๒. วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐ โทร. (๐๓๒) ๒๕๔-๖๕๐ ต่อหมายเลข ๒๒๐

ส่งเงินโดยธนาณัติโปรดสั่งจ่ายในนาม **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** โดยสั่งจ่ายเงินทาง **ไปรษณีย์ หลานหลวง** กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐ ถ้าสั่งจ่ายเงินโดยเช็คธนาคาร โปรดสั่งจ่ายเช็คขีดคร่อม ให้ในนาม **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ด้วย **ขออนุโมทนา**

✂ -

ใบปวารณา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

นามผู้บริจาค.....บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....

ตรอก/ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....

ประสงค์จะ

☐ รับเป็นเจ้าภาพที่ดินเป็นที่ตั้งวัด เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์

☐ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยตลอดการอบรม รูปละประมาณ ๑,๕๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ ค่าภัตตาหารแด่พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่จะมาเข้ารับการอบรม รุ่นละประมาณ ๕๐๐-๘๐๐ รูป เป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยวันละประมาณ ๑๐,๐๐๐-๑๒,๐๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา ประจำวันที่.....เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพถวายกลดแด่พระสงฆ์ ชุดละ ๘๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพกิจกรรมเผยแพร่ธรรมปฏิบัติทั่วไป เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพร่วมสร้างโรงภัตตาหารและโรงครัว เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพ..... เป็นจำนวนเงิน.....บาท

รวมเป็นจำนวนเงิน.....บาท

ความรู้จักเพียงพอ

ญาณรัตนะ*

คนเราส่วนมาก เมื่อยังไม่มีก็อยากจะมี เมื่อมีแล้วก็อยากจะมีเพิ่มขึ้นอีกจนหาที่สิ้นสุดไม่ได้ เหมือนนักวิ่งที่วิ่งไม่ยอมหยุดและจะต้องวิ่งให้เร็วขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพบทางตัน หมดลม หรือขาดใจจึงจะหยุดได้ ความพอดีเท่าใดจึงจะพอดี เป็นสิ่งน่าคิด

เพราะความพอดีหรือรู้จักเพียงพอ แต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป ตามความต้องการของแต่ละคน แต่ผลของความพอดีนี้จะนำมาซึ่งความสุขแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ โดยมีพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า ตุฏฐี สุขา ยา อิตรีตเธน แปลว่า พอใจเท่าที่มีเป็นความสุข

อย่างไรจึงเรียกว่าความรู้จักเพียงพอ ความรู้จักเพียงพอในทางโลกนั้น แบ่งออกได้เป็น ๓ อย่างคือ

๑. พอใจในทรัพย์สิน เงินทอง เกียรติยศชื่อเสียงที่มี

๒. พอใจในคู่ครองคือสามี-ภรรยาตามชอบธรรม

๓. พอใจในตน ที่สมควรจะได้ สมควรจะมี สมควรจะเป็น

ความพอใจทั้ง ๓ อย่างที่เกิดขึ้นจากการขวนขวาย กระทำในสิ่งที่ชอบธรรม โดยไม่ขัดต่อศีลธรรมและต่อกฎหมายของบ้านเมือง แล้วได้รับผลโดยชอบธรรมนั้นหรือรอรับผลการกระทำดีแล้วนั้น นี้นับว่าเป็นความพอดีและรู้จักเพียงพอ กล่าวในแง่ของธรรมะคือ ไม่เกิดความอยากด้วยกิเลสประเภทโลภะ หรือต้องการจะเอาชนะด้วยโทสะ หรือหลงเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและแสวงหาด้วยโมหะ

ความอยากเหล่านี้มีมากจนเป็นความทุกข์เดือดร้อนใจ และแสวงหาด้วยวิธีการที่ไม่บริสุทธิ์ จึงไม่จัดว่าเป็นความพอดีและเพียงพอ

อย่างไรจึงจะเรียกว่าความไม่รู้จักพอ ความไม่รู้จักเพียงพอคือ ความไม่พอใจในทรัพย์สิน เงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียงที่ตนได้ขวนขวายในทางชอบธรรมแล้วได้มาก็ไม่พอ ยังต้องการเพิ่มเติมตามกระแสกิเลสแสวงหาด้วยวิธีการที่ไม่ชอบธรรม คือผิดศีลธรรม ผิดกฎหมายของบ้านเมือง ประกอบอาชีพในทางทุจริต เบียดบัง เอารัดเอาเปรียบฉวยโอกาสกบฏคดโกงต่างๆ ซึ่งจะยังผลให้เกิดผลในทางที่ไม่ดีคือเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นแล้ว นั่นจะมีผลให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนจากอกุศลกรรมที่เราได้ทำไว้สะท้อนย้อนกลับมาสู่ตนอีก

ความไม่รู้จักเพียงพอในคู่ครองของตน (ทั้งชายและหญิง) เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายในสังคมปัจจุบัน คือฝ่ายชายมักจะหาโอกาสไปหาความสุขนอกบ้าน หรือมีบ้านเล็กบ้านน้อย ซึ่งดูเหมือนว่าจะช่วยให้มีชีวิตชีวา และความแปลกใหม่ หรือฝ่ายหญิงก็แอบไปมีความสัมพันธ์กับชายที่ไม่ใช่คู่ครองของตน หรือคนที่เขามีเจ้าของแล้ว ก็จะเกิดผลในทางที่ไม่ดีคือก่อให้เกิดความทุกข์แก่คู่ครองและแก่บุตรหลานของตน และตนเองก็กลับจะได้รับผลเป็นความทุกข์เดือดร้อนจากการเสื่อมเสียชื่อเสียง และการ

---

* *กรรมการมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง**รองอัครราชทูตที่ปรึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประจำสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงวอชิงตัน ดี ซี***

ทะเลาะเบาะแว้ง การชิงรักหักสวาทถึงสูญเสียชีวิตเลือดเนื้อได้

ความไม่รู้จักเพียงพอประการสุดท้าย คือ ความไม่รู้จักเพียงพอในฐานะของตนเอง คือไม่ยอมรับสภาพปัจจุบันของตนเอง หรือบุญบารมีที่มีอยู่ในปัจจุบันของตน คาดหวังเกินตัวจนเกิดความทุกข์เดือดร้อนกายและใจ

ผลจากความไม่รู้จักเพียงพอในด้านทรัพย์สินเงินทอง และเกียรติยศ ชื่อเสียง คือเมื่อแสวงหาในทางมิชอบด้วยวิธีการและเล่ห์กลต่าง ๆ แล้ว ถึงแม้จะประสบความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ แต่ความต้องการนั้นก็หาได้หยุดลงไม่ เพราะกิเลสที่ห่อหุ้มและดลจิตดลใจให้มีความอยากมากยิ่งขึ้น และกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรม ผิดกฎหมายมากยิ่งขึ้น เมื่อจิตใจถูกกิเลสครอบงำจนเป็นปกติ ก็จะคุ้นเคยและหาเหตุผลเข้าข้างตนให้เห็นผิดเป็นชอบ ในที่สุดก็ยากที่จะเปรเปลี่ยนกลับคืนมาเป็นคุณความดีได้ จึงส่งผลให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนตามเหตุปัจจัย คือมีทรัพย์ก็เสื่อมจากทรัพย์ มีลาภก็เสื่อมจากลาภ ต้องถูกบุคคลอื่นเบียดเบียนไปในที่สุดในส่วนของการไม่เพียงพอในคู่ครองของตน ก็จะเกิดผลร้ายในแง่โรคภัยไข้เจ็บจากการสำส่อนทางเพศ ต้องจับจ่ายเงินทองไปอย่างฟุ่มเฟือย จึงหาหนทางทุจริตเพื่อให้ได้เงินทองมาเจือจุนและบำเรอความสุข แล้วในที่สุดบ้านที่เคยอบอุ่นร่มเย็น ก็จะแปรสภาพเป็นบ้านแตกสาแหรกหัก ต้องพบกับความเดือดร้อนวุ่นวายใจ เมื่อความลับถูกเปิดเผยขึ้น

ส่วนคนที่ไม่รู้จักเพียงพอในตนเอง ก็จะได้แต่คิดคำนึง เพ้อฝัน หรือคาดหวังให้บุคคลอื่นหยิบยื่นในสิ่งที่ตนเองคาดหวังอยากจะได้ไว้ และเมื่อไม่ได้ก็จะเป็นความทุกข์เดือดร้อน จนเป็นโทสะและความอาฆาตพยาบาท ในที่สุดสุขภาพกายและสุขภาพใจก็จะพลอยเสียไป ไม่ประสบกับความสุขตามอัตภาพที่มีอยู่

ทำอย่างไรจึงจะรู้จักเพียงพอ การรู้จักพอ ไม่ใช่หมายความว่าหยุดในการทำงาน หรือกิจกรรมการดำเนินชีวิต เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น แล้วจะกลายเป็นความเกียจคร้านเฉื่อยชา การรู้จักเพียงพอมิได้หมายความว่าไม่กระตือรือร้น จนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคนและประเทศชาติ ซึ่งไม่ใช่ความหมายที่แท้จริงของ "ความรู้จักพอ" ณ ที่นี้ "ความรู้จักพอ" นั้น หมายถึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และที่ตนทำมาหาได้โดยชอบธรรม เพราะถ้าคนไม่รู้จักของคำว่า "เพียงพอ" หรือ "พอดี" แล้วก็จะแย่งชิง แก่งแย่ง และกระทำทุกวิถีทางในทางไม่ชอบธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา จนกลายเป็นสัตว์ป่า ที่ใครก็ตามมีกำลังมากกว่า ก็จะเอาเปรียบผู้มีกำลังน้อยกว่าและด้อยโอกาสการพัฒนาคนจึงต้องพัฒนาทั้งความรู้ความสามารถและคุณธรรมควบคู่กันไปด้วยเสมอ เพื่อให้คนรู้จักเพียงพอ และให้รู้จักการให้และการเสียสละ รู้จักคิดว่า สิ่งใดควรได้ สิ่งใดควรทำ ละเว้นการกระทำที่จะนำตนไปสู่ความทุกข์เดือดร้อนและอบายภูมิ ตามกระแสกิเลสรู้จักกลัวผลของอกุศลกรรมที่ทำไป รู้จักใช้ทรัพย์สินเงินทองให้พอเหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของตน พอใจในคู่ครองของตน ฯลฯ และประการสำคัญที่สุด ดีที่สุด ก็คือรู้จักหยุด รู้จักพอ และรู้จักการฝึกใจให้หยุดให้นิ่ง อันจะช่วยเป็นเกราะป้องกันกิเลสทั้งปวง เพราะกิเลสนั้นจะเข้ามาหาเราได้ทุกนาที ทุกชั่วโมง ทุกวัน ทุกเวลา จึงต้องฝึกอบรมใจให้หยุดให้นิ่ง ให้ผ่องใส ให้มีสติสัมปชัญญะ และให้มีกำลังใจที่เข้มแข็งที่จะต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้นได้.

■ ■ ■ ■

ใบบอกรับเป็นสมาชิกนิตยสาร "ธรรมกาย"

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

นาม _____ บ้านเลขที่ _____ หมู่ที่ _____ ตรอก/ซอย _____

ถนน _____ ตำบล/แขวง _____ อำเภอ/เขต _____

จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____ โทรศัพท์ _____

(๑) ประสงค์จะ: ☐ เป็นสมาชิก (ไม่คิดค่าส่ง) ตั้งแต่ฉบับที่ _____

☐ ต่ออายุสมาชิก

☐ เป็นเจ้าภาพจัดส่งถวาย/ให้แก่ _____

ที่อยู่ _____

(๒) เป็นเวลา: ☐ ๑ ปี อัตรา ๑๖๐ บาท ☐ ๒ ปี อัตรา ๓๒๐ บาท ☐ ๓ ปี อัตรา ๔๘๐ บาท

(ลงชื่อ) _____

โปรดส่งใบบอกรับไปที่: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕

หากส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่าย: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. ๑๐๑๐๐ สั่งจ่าย ปณ. หลานหลวง แห่งเดียว)

หากส่งเช็คธนาคารโปรดสั่งจ่ายเช็คขีดคร่อมแก่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

ใบบอกรับเป็นผู้อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์นิตยสาร "ธรรมกาย"

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

นาม _____ บ้านเลขที่ _____ หมู่ที่ _____ ตรอก/ซอย _____

ถนน _____ ตำบล/แขวง _____ อำเภอ/เขต _____

จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____ โทรศัพท์ _____

ประสงค์จะ: ☐ **รับเป็นผู้อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์นิตยสาร** และให้ประกาศชื่อไว้ที่

☐ ปกหน้าด้านใน ๔,๐๐๐ บาท ☐ ปกหลังด้านนอก ๕,๐๐๐ บาท

☐ ปกหลังด้านใน ๓,๐๐๐ บาท ☐ หน้าสอดสี ๓,๐๐๐ บาท

☐ อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์ ๑,๐๐๐ บาท ☐ ประสงค์จะออกนาม ☐ ไม่ประสงค์จะออกนาม

☐ อื่น ๆ _____ จำนวนเงิน _____ บาท

(ลงชื่อ) _____

โปรดส่งใบบอกรับไปที่: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕

หากส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่าย: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. ๑๐๑๐๐ สั่งจ่าย ปณ. หลานหลวง แห่งเดียว)

หากส่งเช็คธนาคารโปรดสั่งจ่ายเช็คขีดคร่อมแก่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

ชาวต่างประเทศสนใจศึกษาปฏิบัติธรรม

ขณะกำลังตอบอันตรายิกธรรม ในระหว่างพิธีอุปสมบทกับ พระกรรมวาจาจารย์ (พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล) และพระอนุสาวนาจารย์ (พระมหาสุจิตต สุจิตฺโต)

บรรพชาอุปสมบท ณ พัทธสีมา วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม โดยมีพระครูราชบุรานุรักษ์ เจ้าคณะอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เป็นพระอุปัชฌาย์ และได้ฉายาว่า "ชยานนฺโท"

DR. BARTON SENSENIG JR. (Ph.d.) ชาวอเมริกัน เคยทำงานเป็นนักวิจัยที่สำนักข่าวสารอเมริกัน กรุงเทพฯ และได้ศึกษาปฏิบัติธรรมกับ **หลวงพ่อพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล** เสมอมา เมื่อปลายปี ๒๕๓๘ Dr. SENSENIG ได้หาโอกาสมาบวชเป็นพระภิกษุ เพื่ออยู่ศึกษาและปฏิบัติธรรมที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายารามอยู่ระยะหนึ่งจนเข้าใจและปฏิบัติสมถ-วิปัสสนากัมมัฏฐานจนเข้าถึงความสงบใจดีพอสมควร

อบรมเจ้าหน้าที่ผู้จัดรายการวิทยุกระจายเสียง

กรมประชาสัมพันธ์โดยสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดราชบุรี ได้นำเจ้าหน้าที่ผู้จัดรายการวิทยุกระจายเสียงของส่วนราชการจังหวัดราชบุรี จำนวนประมาณเกือบ ๑๐๐ ท่าน เข้าอบรมที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี เมื่อวันที่ ๒๗-๒๘ กรกฎาคม ๒๕๓๘

ชาวอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ร่วมกันทำบุญตักบาตร บำเพ็ญกุศล เนื่องในวันเฉลิมพระชนม์พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๘

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๘ นายอำเภอดำเนินสะดวก **นายพงษ์ศักดิ์ เสมะกนิษฐ์** และชาวบ้านร้านค้าต่าง ๆ ในอำเภอดำเนิน-สะดวก พร้อมใจกันจัดงานบำเพ็ญกุศล เพื่อถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยอาราธนาพระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๖๙ รูป จากวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม มาเจริญพระพุทธมนต์และรับภัตตาหารบิณฑบาต

• *ท่านนายอำเภอดำเนินสะดวก เป็นประธานในพิธี จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย*

• *ชาวดำเนินสะดวกพร้อมด้วยข้าราชการ ตลอดจนครอบครัว พร้อมใจกันรับศีลและฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์*

• *เมื่อเจริญพระพุทธมนต์เสร็จแล้วคณะสงฆ์จากวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม จำนวน ๖๙ รูป นำโดยหลวงพ่อพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล ออกรับอาหารบิณฑบาต*

• *ชาวดำเนินสะดวกทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ต่างร่วมบำเพ็ญบุญกุศลครั้งนี้โดยทั่วกัน*

• *บรรยากาศเย็นสบายยามเช้าที่อำเภอดำเนินสะดวก เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๘ เต็มไปด้วยกระแสบุญ ที่หลั่งไหลสู่จิตใจของทุกคน*